

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

“VALORES, ACTITUDES Y NORMAS EN LA CLASE DE EDUCACION FÍSICA”

**INFORME FINAL DE EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD
PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

CARLOS JONATHAN CON SALVADOR

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PROFESORADO DE ENSEÑANZA MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
TÉCNICO UNIVERSITARIO**

GUATEMALA, MAYO 2017

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central shield with a figure on horseback, a crown above, and various heraldic symbols like castles and lions. The shield is flanked by two columns with banners that read 'PLUS' and 'ULTRA'. The outer ring of the seal contains the Latin motto 'CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEMALENSIS INTER'.

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
DIRECTOR

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal
SECRETARIA

Licenciada Karla Amparo Carrera Vela
Licenciada Claudia Juditt Flores Quintana
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Pablo Josue Mora Tello
Mario Estuardo Sitaví Semeyá
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

Licenciada Lidey Magaly Portillo Portillo
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg.433-2015
CODIPs 2716-2016
Orden de Impresión Informe Final de PDS

14 de noviembre de 2016

Estudiante
Carlos Jonathán Con Salvador
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto TRIGÉSIMO SÉPTIMO (37º.) del Acta SESENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (67-2016), de la sesión celebrada por el consejo Directivo el 11 de noviembre del 2016, que copiado literalmente dice:

“TRIGÉSIMO SÉPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Práctica Docente Supervisada –PDS-, titulado: **“VALORES, ACTITUDES Y NORMAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA”**, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, presentado por:

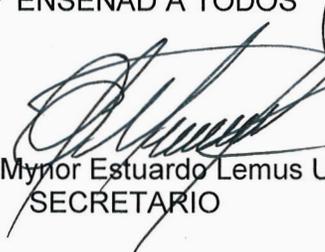
Carlos Jonathán Con Salvador

CARNÉ 200811103

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón, por la parte Metodológica la Licenciada María Regina Santos Orellana y el Revisor Final fue el Ingeniero Edgar Estuardo Pérez Barrios. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para la elaboración de Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

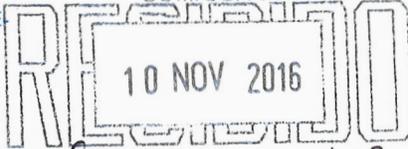
/gaby.



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

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



FIRMA: [Signature] HORA: 10:40 Registro: 433-015

Of. ECTAFIDE No. 274-2016

INFORME FINAL DE -PDS-
Reg. 433-2015
CODIPs. 1230-2015

Guatemala, 10 de noviembre 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: CARLOS JONATHÁN CON SALVADOR

Carné No. 200811103

Titulado: **VALORES, ACTITUDES Y NORMAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

Asesor Técnico: Lic. Juan Fernando Avendaño Antón
Asesor Metodológico: Licda. María Regina Santos Orellana
Revisor Final: Ing. Edgar Estuardo Pérez Barrios.

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

Atentamente,

"Id y Enseñar a Todos"

Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariegos
Coordinador General
ECTAFIDE



C.c. Control Académico
Archivo
/rosario

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



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

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12

Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465

E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

"D Y ENSEÑAR A TODOS"

REF.-ICAF- No.57-16

Informe Final de -PDS-

Guatemala, 27 de octubre de 2016

Licenciado

Juan Carlos Ruíz Castellanos

Encargado de Extensión

Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Licenciado Ruíz:

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

Estudiante: Carlos Jonathán Con Salvador

Carné No. 200811103

Titulado: "VALORES ACTITUDES Y NORMAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA"

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

Atentamente,

Ingeniero Edgar Estuardo Pérez Barrios
Revisor Final



c.c. archivo
/rut

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"

REF.-EXTENSIÓN- No.119 -16
Guatemala, 28 de abril de 2016

Licenciado

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

Licenciado del Valle:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Técnica del Informe Final de Práctica Docente Supervisada -PDS-, del estudiante: **Carlos Jonathán Con Salvador**, con carné, 200811103, titulado "VALORES ACTITUDES Y NORMAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,

Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón
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

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

REF.-EXTENSIÓN- No.120 -16
Guatemala, 01 de marzo de 2016

Licenciado

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

Licenciado del Valle:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Metodológica del Informe Final de Práctica Docente Supervisada -PDS-, del estudiante: **Carlos Jonathán Con Salvador**, con carné, 200811103, titulado "VALORES ACTITUDES Y NORMAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,

Licenciada María Regina Santos Orellana
Asesor Metodológico



c.c. archivo
/rut

C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg.433-2015
CODIPs 1230-2015
Aprobación de Proyecto de PDS

15 de junio de 2015

Estudiante
Carlos Jonathán Con Salvador
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO SEXTO (16º.) del Acta VEINTISEIS GUIÓN DOS MIL QUINCE (26-2015), de la sesión celebrada por el consejo Directivo el 15 de junio de 2015, que copiado literalmente dice:

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

Carlos Jonathán Con Salvador

CARNÉ: 200811103

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón, por la parte Metodológica la Licenciada María Regina Santos Orellana, considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –**ECTAFIDE**-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN.**”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

/gaby.

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA INEB J.M.
2-29 ZONA 1, SAN JOSÉ PINULA

San José Pinula 19 de octubre de 2015

Licenciado

Carlos Humberto Aguilar Mazariegos

Coordinador General

Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte

Universidad de San Carlos de Guatemala USAC

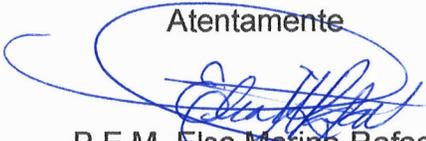
Estimado licenciado Carlos Humberto Aguilar Mazariegos.

Reciba un cordial saludo por parte de la dirección del Instituto Nacional de educación Básica INEB J.M. de San José Pinula.

Por este medio me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que el practicante, Carlos Jonathan Con Salvador, que se identifica con el número de carné: 200811103, ha concluido su tiempo de práctica docente, titulada: "Valores Actitudes y Normas en la Clase de Educación Física" iniciada el 26/05/2015 y concluida el 31 /08/2015 haciendo un total de 300 horas por lo cual emito la presente para el uso que usted crea conveniente.

Agradeciendo la atención, me suscribo.

Atentamente


P.E.M. Elsa Mafina Rafael
Directora



Padrinos

María Regina Santos Orellana

Licenciada en pedagogía y administración educativa

Colegiado No. 4562

Juan Fernando Avendaño Antón

Licenciado en Psicología

Colegiado No. 1987

Dedicatoria y agradecimiento

A Dios:

Por haberme dado sabiduría, paciencia, tiempo y esos momentos de estrés que me permitieron llegar a este punto de mi vida y estudio.

A mis padres:

Quienes siempre han estado brindándome su apoyo, sacrificio y me han motivado a alcanzar fortaleza, conocimientos y valores en la vida diaria.

A mi amigo:

Y compañero de estudio Pedro Danilo Ponciano Muñes quien siempre tuvo un gesto de comprensión y colaboración a través de sus consejos, encontré mi verdadero potencial y la fortaleza para triunfar.

A mi maestro:

De Educación Física Cesar Augusto García Altan y supervisor de la práctica docente, por su apoyo, paciencia y colaboración en brindarme estrategias y experiencias que me servirán a lo largo de la carrera de Educación Física.

Por ultimo:

Es un orgullo y una gran felicidad terminar este largo trayecto, agradezco a todas las personas que aportaron buenos momentos, experiencias y conocimientos quienes me ayudaron a conseguir mis objetivos.

Tabla de Contenido

Introducción	
1. Marco Conceptual	3
1.1 Antecedentes	3
1.2 Justificación	4
2. Marco Teórico	6
2.1 Educación física	6
2.1.1 En que consiste el área de educación física	6
2.1.2 ¿Cuáles son sus componentes?	7
2.2 Educación media	8
2.3 ¿En qué consiste el área de educación física en el Nivel Medio?	8
2.4 Objetivos de aprendizaje en educación física	8
2.5 Fundamentos específicos del Currículo de Área de Educación Física Nivel Medio	9
2.5.1 componentes del habito	9
2.5.2 componente de salud	10
2.5.3 componente de destreza social	10
2.6 Valores en educación física	11
2.7 Criterios de evaluación utilizados en educación física	13
2.7.1 Diversión	13
2.7.2 Relaciones sociales	13
2.7.3 Juego limpio	14
2.7.4 Control emocional	14
2.7.5 Respeto y buenos hábitos	14
2.7.6 Esfuerzo	15
2.8 Indicadores a evaluar	15
2.8.1 Esfuerzo	15
2.8.2 Diversión	15
2.8.3 Juego limpio	15
2.8.4 Relaciones sociales	15

2.8.5 Control emocional	15
2.8.6 Buenos hábitos	15
2.9 Perfil físico motriz de él y la joven del ciclo básico	15
2.10 Perfil de egreso de él y la joven del ciclo básico en El Área de Educación Física	17
3. Alcances y Límites	18
3.1 Ámbito geográfico	18
3.2 Ámbito institucional	18
3.3 Ámbito poblacional	18
3.4 Ámbito temporal	18
4. Estructura de la Planificación de la Práctica Docente	
Supervisada	19
4.1 Plan anual	20
4.2 Plan bimensual	21
4.3 Plan diario	22
5. Metodología de la Enseñanza	23
5.1 Metodología de la enseñanza en educación física	23
5.2 Componentes de acondicionamiento físico	23
5.2.1 Capacidades condicionales	23
5.2.2 La fuerza	23
5.2.3 La rapidez	24
5.2.4 Resistencia	24
5.2.5 Flexibilidad	25
5.2.6 Agilidad	25
5.3 Componente de habilidad técnico deportiva	25
5.3.1 Elemento técnico	25
5.3.2 Acción técnica	25
5.3.3 Acción táctica	26
5.4 Formas metodológicas	27
5.5 Formación técnica	27
5.5.1 Dinámica simple	27
5.5.2 Dinámica compleja	27

5.6 Desarrollo de actividad de la Práctica Docente Supervisada	27
5.7 Evaluación y desarrollo de la Práctica Docente Supervisada	28
5.7.1 Evaluación inicial	28
5.7.2 Información general	28
5.7.3 Situación de instalación	29
5.7.4 Implementación disponible de uso colectivo	29
5.7.5 Relación docente	29
5.8 Evaluación intermedia	30
5.9 Evaluación final	30
5.10 Análisis de resultados	31
5.10.1 Consolidación de la cátedra de educación física	32
5.10.2 instrumentos de evaluación	32
5.10.3 Aspectos a mejorar en la clase de Educación física y Prácticas deportivas	32
5.10.4 Descripción y análisis del test de hábitos De la clase De Educación física	33
5.10.5 Resultados de primero básico	34
5.10.6 Resultados de segundo básico	36
5.10.7 Resultados de tercero básico	38
5.10.8 Descripción y análisis del test de valores del Juego Limpio	40
5.10.9 Resultados de primero básico	41
5.10.10 Resultados de segundo básico	42
5.10.11 Resultados de tercero básico	43
6. Recursos	45
6.1 Humanos	45
6.2 Físicos	45
6.3 Materiales	45
6.4 Económicos	45
7. Conclusiones	46
8. Recomendaciones	47
9. Referencias bibliográficas	48

Introducción

La universidad de San Carlos de Guatemala, consciente del rol como educador de profesionales altamente capacitados en todos los ámbitos del conocimiento estableció la profesión de educación física a nivel medio que toma la orientación y el desarrollo de capacidades y habilidades por medio de la ejercitación física y el desarrollo de los fundamentos deportivos crea herramientas deportivas para la aplicación de metodologías de enseñanza efectiva y significativa en alumnos y alumnas. Crea la Escuela de ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE- la cual está adscrita a la Escuela de Ciencias Psicológicas. Previo a la graduación como profesor de enseñanza media en Educación Física, es requisito ejecutar la Práctica Docente Supervisada -PDS- titulada: Valores, Actitudes y Normas en la Clase de Educación Física con alumnos de nivel medio a través de la clase de educación física, la cual tuvo como objetivo primordial orientar las capacidades y habilidades de los estudiantes vinculándolos al ejercicio y a la promoción de un ambiente de actitudes, valores y normas de saber ganar y perder en las prácticas deportivas y su vida cotidiana, se analiza los resultados obtenidos con los alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- de San José Pínula.

La práctica requirió 300 horas de servicio impartidas de lunes a viernes cumpliendo con la ejecución de 5 horas diarias, la ejecución de la práctica fue dirigida hacia adolescentes, entre 12 y 17 años de edad, de ambos sexos estudiantes de nivel básico, del Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- jornada matutina en el municipio de san José pínula.

Durante el desarrollo de la práctica fueron utilizados como medios motivadores las siguientes disciplinas deportivas: Gimnasia Rítmica, baloncesto y voleibol, de acuerdo a la Guía Programática de Educación Física del Ministerio de Educación de Guatemala (Primera edición: septiembre de 2007) y el Currículo Nacional Base (Primera Edición de 2009) -CNB- de nivel medio ciclo básico, la educación física se orienta en dos ejes básicos que son el cuerpo y el movimiento.

Desde el eje educacional del cuerpo la educación física promueve y facilita una comprensión significativa del cuerpo y sus posibilidades de movimiento con el fin de dominar situaciones diversas para desenvolverse en su medio social y condiciones de vida como son los hábitos.

Desde el eje educacional del movimiento la educación física orienta el desarrollo de capacidades y habilidades que mejoran y aumentan la posibilidad de movimiento con la intención de profundizar en el desarrollo de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y asumir actitudes, valores y normas para consolidar la relación dialéctica del cuerpo y la conducta motriz.

La labor de la Escuela de Ciencia y tecnología de la Actividad física y el Deporte -ECTAFIDE- por medio de la Práctica Docente Supervisada -PDS- es proporcionar al Estado de Guatemala profesionales con conocimientos y cualidades cognoscitivas en educación física, el deporte y la recreación, capaces de aportar y promover el desarrollo integral de los guatemaltecos con fines de formación deportiva y hacia el desarrollo individual con base a las aptitudes y aspiraciones aplicables a la sociedad actual.

1. Marco Conceptual

1.1 Antecedentes

La Dirección General de Educación física -DIGEF- (2009) En la Guía Programática de Educación física de Nivel medio ciclo Básico hace mención de la aplicación en forma experimental de las guías programáticas de Educación Física de los Ciclos Básicos y Diversificado, presentan iniciativas de Guías Programáticas que se enfocan dentro de la Reforma Educativa Nacional para integrar Macro currículos en el área de Educación Física de donde surgen los Bloques Temáticos con una prescripción a nivel nacional se implementan procedimientos, consultas y propuestas del -CNB- a través de orientaciones y metodologías vinculados al nivel medio.

Con el afán de privilegiar la contextualización y autonomía de la Educación Física garantiza la calidad educativa para los guatemaltecos se promueve el eje educacional del cuerpo a fin de conocer y dominar situaciones diversas que permita un libre desenvolvimiento en el medio social, condiciones de vida, disfrute del tiempo libre e interacciones con los demás.

Desde el eje del movimiento, desarrollar capacidades y habilidades para profundizar la conducta motriz con organización significativa en el comportamiento humano y asumir actitudes, promover valores y normas que consoliden la relación dialéctica del cuerpo y la conducta.

La Dra. Eugenia Trigo Aza (España, 1995) en su seminario hace mención de la adquisición de hábitos en la ciencia de la motricidad humana, es lapidaria cuando señala “La escuela será escuela de hábitos y actitudes” perpetúales en el tiempo o será una “escuela de inutilidades”. Y luego expone como ejemplo de una escuela inútil; si la educación física se limita a enseñar las habilidades específicas de un deporte determinado, como podría ser el baloncesto, llegará el momento en el cual esos alumnos, cuando la edad o las ocupaciones no les permitan la práctica de ese deporte, no sabrán que hacer con su cuerpo porque han sido educados en forma unidireccional y unilateral.

Por todo ello, se debe conceder prioridad a la adquisición del hábito de la ejercitación física como el objetivo de aprendizaje de la educación física, pero para

lograrlo no es suficiente con habituar a los alumnos a la práctica continúa de actividad física sino vincular esta práctica a una escala de actitudes, valores y normas, que hagan perdurable en el transcurso de sus vidas como parte de su proyecto personal.

1.2 Justificación

La actitud positiva y creativa para el desarrollo de la educación es fundamental, cualquier acción contraria puede constituir a una toma de decisiones errónea o un comportamiento que no colabore con el objetivo de la educación de calidad para los jóvenes. Por la década de 1970 surgen las primeras propuestas sobre la necesidad de definir el objetivo de aprendizaje de la Educación Física, ante el ascenso pedagógico de la disciplina. Fue José María Cagigal (1979), uno de los primeros en abordar el tema, expone con sus características de erudición “Toda tarea educativa ha de tener como uno de sus principales objetivos personales no solo el aprendizaje de la tarea, sino su incorporación al mundo personal. Un maestro que ha enseñado muy bien a leer a su discípulo fracasa parcialmente si éste no adquiere hábito de lectura, gusto por la lectura. Igualmente un muchacho que adquirido un gran aprendizaje en salto, en carrera, que llega a ser campeón, no habrá sido objeto de una correcta y completa educación física sino ha adquirido el disfrute, el hábito, la afición por la practicar el ejercicio físico.”

La población necesita la enseñanza de la Educación Física, en forma no rutinaria, en los adolescentes del Instituto de Educación Básica -INEB- se confirma el deseo por adquirir y reforzar el aprendizaje de distintos deportes, los cuales se trabajaron de acuerdo al espacio físico y la infraestructura del establecimiento durante la Práctica Docente Supervisada -PDS- fueron orientados y dirigidos sobre las características, capacidades y habilidades motoras condicionales.

La educación física, como parte de la Guía Programática de Nivel Medio Ciclo Básico Primera Edición Septiembre del 2007 si es bien dirigida permite canalizar la energía de los adolescentes. Si la práctica de un deporte motiva a los alumnos y alumnas del Centro Educativo estarán más dispuestos para participar en la práctica del deporte que más guste. De tal manera, la clase de educación física debe ser motivadora y dinámica.

Los alumnos y alumnas del Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- necesitan que la clase de educación física, cubra sus necesidades y desarrolle las capacidades físicas y hábitos saludables los cuales servirán para mejorar su calidad de vida y obtener beneficios corporales, deportivos y académicos.

La Práctica Docente Supervisada -PDS- realizada en el establecimiento educativo, promueve hábitos deportivos, valores deportivos, juego limpio y normas en la clase de educación física para que los alumnos comprendan los contenidos impartidos y adquieran las habilidades y las desarrollen a perfección.

La Pedagogía aporta los diferentes métodos comprensibles para los estudiantes durante la clase de educación física y dosificada de forma, de mostrar los indicadores de logro a través de la práctica.

El trabajo realizado demuestra como la cátedra de Educación Física se pueden generar cambios sustanciales y positivos en los hábitos e inculcar valores que pondrán en uso durante la práctica y vida cotidiana para alcanzar resultados exitosos en la conducta de los alumnos y alumnas del centro educativo de ciclo básico -INEB-.

Es de suma importancia para la sociedad que desde la niñez y la adolescencia se inculquen hábitos higiénicos, valores morales y normas deportivas para poder asimilar una orientación en procesos de reformas educativas por impulsarse a escala global con evidencia del desarrollo desigual, se trata de lograr avances autónomos que para influir en el contexto sociocultural de Guatemala.

2. Marco Teórico

2.1 Educación Física

Jorge Luis Zamora Prado (2009) comenta que en los últimos años, la educación física ha sufrido sustanciales transformaciones, en medio de un contexto de muchas incertezas y de muchos cuestionamientos sobre sus objetivos y finalidades y de manera especial de su objeto de estudio y aplicación, se orienta en un debate actual inagotado sobre la llamada búsqueda de una entidad científico disciplinar de la educación física. Tal discusión abre un nuevo campo académico en la educación física, como lo es la epistemología o gnoseología, la cual tiene como encargo la construcción de un saber homogéneo y por lo general asumido por la comunidad científica. La epistemología consiste en un análisis lógico de las estructuras conceptuales del conocimiento. De acuerdo a Bachelard (1978), se distinguen tres actos epistemológicos, en la adopción de una determinada actitud ante los hechos que configuran la materia o disciplina de interés, son éstos: la ruptura con la realidad inmediata, la construcción de un objeto científico y la contrastación del objeto con los hechos. “La Educación Física es la única posibilidad de contribución para todos los alumnos, no existiendo educación en la escuela sin la Educación Física” Reunión del Comité Directivo en Ghent (1997) de la Asociación Europea de la Educación Física.

“La Educación Física, en su concepto contemporáneo, es un proceso de desarrollo de las personas a lo largo de la vida, reconocida como la mejor inversión para el futuro.” Documento: “Una visión global para la Educación Física en la escuela”, del foro del Comité Regional Norteamericano (NARFC), la Asociación Canadiense para la Salud, Educación Física, Recreación y Danza (CAHPERD), en el Foro Mundial sobre Actividad Física y Deporte (1995).

2.1.1 En que consiste el área de Educación Física

El -CNB- (2005) La Educación Física es la educación por y para el movimiento, parte del desarrollo motor para la formación de hábitos y aptitudes frente a las circunstancias de la vida. Desde el contexto educativo, exige procesos que permiten construir y desarrollar

habilidades, destrezas, actitudes y aptitudes motrices básicas, se recurrió a medios lúdicos y motrices, como instrumentos educativos y de desarrollo dentro de un ambiente motivante y placentero para el niño y la niña, se relacionan en forma integral aspectos cognofectivo sociales, se enfocan el carácter polivalente para desarrollo de una mejor calidad de vida.

2.1.2 ¿Cuáles son sus componentes?

El -CNB- (2005) El área de Educación Física se organiza en los siguientes componentes:

Esquema corporal: el niño y la niña adquieren un conocimiento inmediato de su cuerpo en función de la interacción de sus partes y el espacio y los objetos que lo rodean.

Dominio espacial: pretende potenciar en el niño y la niña la capacidad de reconocimiento del espacio que ocupa su cuerpo, así como su capacidad de orientación en relación con otras personas y con los objetos. Dominio temporal: el niño y la niña logran la organización consciente de las relaciones en el tiempo asociadas a la representación mental del orden y la calidad de elementos.

Equilibrio: el niño y la niña serán capaces de mantener y recuperar la posición estática o dinámica funcional con respecto a la fuerza de gravedad.

Habilidad precepto motora: comprende todas las modalidades de la percepción del niño y la niña, a si los estímulos proporcionan datos para los centros cerebrales, los utilice cuando se efectúa una decisión respuesta motora.

Habilidad coordinada: es la habilidad del niño y la niña de organizar sus acciones motrices de forma eficiente, económica y segura.

2.2 Educación Media

El Ciclo de Educación Básica y El Ciclo de Educación Diversificada, según la Ley Nacional de Educación conforma el nivel de Educación Media en el Ciclo Básico, comprende a la población estudiantil

egresada del nivel de Educación Primaria y se prepara para continuar en el Ciclo de Educación diversificada.

El ciclo básico está llamado a ofrecer oportunidades para que los estudiantes exploren sus afinidades temáticas, combinen sus destrezas y habilidades desarrolladas, fortalezcan su desempeño físico, muestren sus inclinaciones artísticas y expresivas, aumenten sus pensamientos y su posicionamiento crítico frente al medio y se encamine al descubrimiento de su vocación personal y profesional.

2.3 En qué consiste el área de Educación Física en el Nivel Medio

En una educación por y para el movimiento, parte de la formación de hábitos y aptitudes físico motrices frente a los requerimientos que el proceso escolar y el contexto social demandan.

Desde el contexto educativo, estimula procesos que permiten construir y desarrollar, habilidades, destrezas, hábitos y aptitudes físico motoras y técnico deportivas básicas, como instrumentos educativos y de desarrollo dentro de un ambiente motivante y placentero para él y la joven, relaciona en forma integral y transversal la formación de hábitos de la actividad física con el fin de afianzar en forma continua y permanente estímulos y condiciones para una vida saludable y activa, lo cual es igual a una “Educación Física para toda la vida”

2.4 Objeto del aprendizaje de la educación física.

Constituye en términos generales lo aprendido en el proceso total de escolaridad de la educación física, es el elemento que le otorga la connotación pedagógica y lo diferencia de un simple adiestramiento o acción instructiva. Desde sus inicios y en sus primeros antecedentes la educación física fue practicada mas no así aprendida. Por consiguiente prevaleció su visión instructiva, ausente de un proceso aprendido. Incluso en algunos contextos en los cuales la educación física no es aprendida, predomina una naturaleza disciplinaria de carácter técnico. Desde ese enfoque se inició a definir el objetivo de aprendizaje de la educación física como el fomento o formación del hábito o afición por practicar ejercicio o actividades físicas en forma permanente.

El Consejo Internacional de Ciencia del Deporte y educación Física (ICSSPE/Berlín/1999) donde tal objeto de aprendizaje se identifica como: “El desarrollo de patrones de intereses en la actividad física, los cuales son esenciales para un desarrollo deseable y construyen los fundamentos para un estilo de vida saludable en la edad adulta”.

El Dr. Bart Crum (Holanda, 2001) identifica el objetivo de aprendizaje en: “La cultura del Movimiento” y expresa. Que la educación física, como otras materias escolares, debe de ser una aventura de enseñanza aprendizaje. En la misma forma en la cual el idioma inglés contribuye a una introducción a la cultura del lenguaje y la matemática al mundo de los cálculos, la educación física tiene la misión de introducir a los jóvenes a la cultura del movimiento y calificarlos para la participación en este campo cultural. Y agrega que “Desde mi punto de vista hoy el principal motivo para incluir a la educación física como una materia obligatoria en el currículo escolar yace en su potencial para calificar a los jóvenes para una emancipada, satisfactoria y duradera cultura del movimiento”.

2.5 Fundamentos Específicos del Currículo del área de Educación Física en el Nivel Medio.

Dada la especialidad curricular de la Educación Física, la misma requiere determinados criterios curriculares propios de su naturaleza específica. Integrada por elementos que atraviesan la totalidad del proceso de enseñanza-aprendizaje y que se identifican como los componentes genéricos:

2.5.1 Componente del hábito del ejercicio físico: persigue el desarrollo del condicionamiento físico, aptitud física, a través de las capacidades físicas básicas como lo son: la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la agilidad con la finalidad de promover aptitud para la acción. En forma Paralela se da continuidad a la habilidad motora especializada a través de la fundamentación técnica y la táctica básica deportiva, se busca la

elevación del nivel de destreza motora. Desde este componente se busca interiorizar y consolidar la adquisición respecto a la práctica física en forma permanente y el reconocimiento de la utilidad para la ejercitación física, a fin de posibilitar una mejor calidad de vida. Es decir el tránsito de la educación física a la cultura física.

2.5.2 Componente salud: persigue alcanzar el logro de una conciencia higiénica para fomentar las condiciones que estimulen una vida sana y activa asumida como:

Una tarea personal y colectiva en la cual el éxito es en gran parte resultado del conocimiento de uno mismo.

Concebido tal éxito igual a la esencia y conciencia a la pertenencia de su naturaleza y necesidades íntimas de la autodisciplina y los recursos internos.

Tarea personal y colectiva, como conducta humana, es pues susceptible de ser aprendida enseñada.

El reconocimiento al hecho básico en el cual se desea apoyar para vivir sanos parte de la realidad para mantener el cuerpo en buenas condiciones.

Convicción que para vivir sana y activamente es necesario cultivar buenos hábitos.

La necesaria visión de movimiento con el énfasis en las relaciones, acciones y sus efectos, con el fin de modificar la cultura sedentaria.

2.5.3 Componente de destreza social: persigue consolidar modalidades de conducta de acuerdo a la identidad cultural propia, para permitir contribuir el cultivo de valores, actitudes e intereses sociales, en función de una moralidad en acción y una interrelación social productiva, activa y sana, sustentada en los criterios de:

Un enfoque cotidiano y en el ámbito personal implica recuperar el dominio del cuerpo y de la mente a través de la

vuelta a la naturaleza, a una alimentación simple, al ejercicio vigorizante, a la sensibilidad integral y a la solidaridad horizontal.

Un enfoque filosófico en el cual no hay distinción entre naturaleza y cultura, por lo mismo biología y valores no deben ser considerados como mundos contrapuestos, dado que los valores provienen de nuestra propia condición humana.

La cultura física se constituye en el punto de corte entre naturaleza y sociedad o cultura en general, a través de los hábitos y conductas que forman un estilo de vida sana y activa.

2.6 Valores en Educación Física

Se vive en una sociedad cambiante, y además con demasiada prisa, las normas o los valores se modifican y los medios de comunicación tienen un enorme poder para presentar y difundir los cambios. En este sentido la educación en valores ha podido ser percibida como:

Resbaladizo, no son atributos y particularidades de las cosas o de las acciones, como el tamaño, la forma, el color, el peso, la estatura. Así la utilidad, la cooperación, el juego limpio, el respeto a la normas, no forman parte de lo valorado, sino que son valiosos para alguien y en un determinado momento: los valores en el deporte griego y el deporte inglés son distintos entre sí (Contreras, 2001). Los cambios de valores surgen como resultado de los cambios en la cultura, en la sociedad y en definitiva en la experiencia personal. Estos valores suponen una concepción de lo deseable, de lo preferible frente a lo opuesto, son preferencias obligatorias aprendidas en el proceso de socialización, donde la escuela, la sociedad, la familia, los maestros de Educación Física, los entrenadores o monitores deportivos, los medios de comunicación tienen un fuerte peso en su transmisión para que los jóvenes formen su propio autoconcepto. Fruto de estas interacciones y del aprendizaje social, los niños y adolescentes van interiorizando y organizando su propia escala de valores.

En el desarrollo de la Educación Física (en el patio o en el gimnasio) las interacciones producidas, tanto motrices como socio

afectivas, son mucho mayores que las encontradas en cualquier otra área. A primera vista puede ser ventajoso produce un efecto doble y la oportunidad a los alumnos, de enfrentarse a sus miedos, competencias y compararse con el resto de compañeros con el fomentan diversos valores; o, por el contrario, hacen que afloren las más negativas conductas referidas a los antivalores, agresiones o la exaltación. Lo importante es vivir aplicándolos, en cualquier caso los valores deben de ir enfocados a hacer reflexionar al alumnado sobre su actuación en las diversas tareas motrices desarrolladas, bien respecto a su comportamiento como a las consecuencias que se derivan del mismo.

De todas formas, no se puede evitar el compromiso moral debe ser asumido bajo una perspectiva global, donde se responsabilicen todos los agentes de influencia (maestro, chicos, padres), con la sola actuación de un maestro del área de Educación Física no se realizaron cambios significativos y permanentes en la promoción y desarrollo de los valores en el alumnado.

En este sentido se propone la evaluación o valoración de aprendizajes escolares desde la mirada del chico o chica, de los maestros y de los mismos padres.

Una de las razones por las cuales se practica deporte es por su envoltura competitiva. Sin embargo "competir es una conducta humana, que, por sí misma, no debe ser considerada como buena o mala, es el uso y orientación de la misma, la que le puede dar uno y otro carácter" (Hernández, 1989). Se puede deducir que es apropiado enseñar a competir, como medio para conseguir auto superación o para mejorar con respecto a sí mismo y nunca con irrespeto a los derechos de los demás en beneficio propio. Desde esta manera casi se propone, un disfrute organizado de la competición

(Csikzentmihalyi, 1997), lejos de esa acerba filosófica de: "al enemigo ni agua" o "bacalao para la sed".

Las situaciones educativas sugeridas durante la práctica deportiva pueda contribuir al desarrollo moral de los alumnos, es preciso

que el proceso de enseñanza deportiva se oriente específicamente en tal sentido. Es decir, las múltiples situaciones educativas ofrecidas por el deporte no surten efecto por sí mismas de manera automática en la formación moral del alumno, sino es necesario dedicar un tiempo de clase y esfuerzo docente para promover y llevar a cabo momentos de análisis y reflexión crítica sobre las situaciones, actitudes y conductas durante el juego y sobre el significado y el valor social de las mismas y a la vez utilizar el juego como plataforma para evaluar en una verdadera evaluación auténtica basada en la acción (Gil Madrona, 2006).

2.7 Criterios de evaluación utilizados en Educación Física.

Entre los criterios a evaluar los valores morales utilizados se encuentran los siguientes:

2.7.1 los criterios de diversión son los siguientes:

Participa y se divierte al jugar en forma independiente del resultado, Se muestra alegre en la práctica de juegos deportivos, se relaciona con sus compañeros sin preferencias y sin rechazar a nadie.

2.7.2 los criterios de relaciones sociales son los siguientes:

Entiende la competición y el juego como una forma de hacer amigos, muestra una actitud agresiva hacia sus compañeros y rivales, se burla de quienes son peores que él, aprovecha sus capacidades físicas y de liderazgo para condicionar de manera negativa la actuación de sus compañeros, Ayuda a sus compañeros cuando muestran dificultades en la realización de tareas, Mantiene el orden y la armonía del grupo de forma independiente del resultado, apoya y anima a sus compañeros cuando se equivocan, Discrimina a los compañeros por razones de competencia motriz, raza o sexo, valora el nivel de destreza del rival, respeta la teórica inferioridad del rival sin llegar al menosprecio, valora y respeta la superioridad del rival sin llegar a rendirse, anima y apoya a sus compañeros en situaciones positivas y negativas de juego, acepta el grupo al que pertenece,

Acepta el papel que desempeñar dentro del grupo, valora el resultado como consecuencia de un trabajo en grupo.

2.7.3 Los criterios del juego limpio son los siguientes:

Se mofa de los rivales después de un resultado positivo, considera que jugar sucio puede traerle ventajas, comete faltas, comete faltas con el objetivo de obtener un beneficio, acepta los errores arbitrales como algo propio del juego y desde la imparcialidad de la figura del juez, se mofa de los rivales después de un resultado positivo, felicita a los ganadores después del juego, prioriza el estado de sus rivales tras un accidente, antes que la obtención de beneficio propio, respeta las reglas que introducimos al juego.

2.7.4 los criterios del control emocional son los siguientes:

Asume la autoría de una infracción cometida sin intentar condicionar la decisión arbitral, se enfada con frecuencia. Controla sus reacciones ante situaciones adversas, comete faltas derivadas de la frustración de un fallo, comete faltas como producto de un resultado adverso, mal aceptado, y en momento innecesario (cuando no hay nada en juego), no emplea la violencia verbal o física, evita la humillación al equipo contrario, mantiene el orden y la armonía del grupo de manera independiente al resultado, reconoce sus propios errores sin culpar a los demás de sus fallos, muestra una actitud agresiva ante sus compañeros, confía en las posibilidades del grupo.

2.7.5 los criterios de respeto y buenos hábitos son los siguientes:

Confía en sus propias posibilidades, valora y acepta las normas como parte del juego, desarrolla sus niveles técnicos en función de las normas, responde en forma correcta a todas aquellas acciones rutinarias, ajusta su desarrollo físico a las exigencias normativas, no trata de romper las normas en beneficio propio, tiene en cuenta las posibles consecuencias de una mala utilización del material o de acciones que puedan

entrañar algún peligro, trae habitualmente ropa y zapatillas adecuadas para realizar actividad física, cuida y hace buen uso del material.

2.7.6 los criterios de esfuerzo son los siguientes:

Disfruta y se divierte jugando, muestra una buena disposición hacia las tareas escolares, se involucra en la práctica de cualquier actividad.

2.8 Indicadores a Evaluar.

Entre los indicadores tomados para la evaluación cualitativa se encuentran los siguientes:

2.8.1 Esfuerzo:

Se involucra en la práctica de cualquier actividad para realizarla correctamente.

2.8.2 Diversión:

Se muestra alegre en la práctica de juegos deportivos, se relaciona con sus compañeros sin preferencias y sin rechazar a nadie.

2.8.3 Juego limpio:

Respeto las reglas que introducimos en el juego, se preocupa por igual de su equipo y del contrario ante cualquier accidente que surja durante el juego.

2.8.4 Relaciones sociales:

Mantiene con sus compañeros de equipo un buen trato, subordina el interés individual al equipo, fomenta el buen ambiente aceptando a cualquier compañero en su equipo.

2.8.5 Control emocional:

No emplea la violencia verbal o física en acciones, jugadas, ni con sus compañeros ni con el equipo contrario, evita la humillación o la ridiculización hacia el equipo contrario.

2.8.6 Buenos hábitos:

Responde en forma correcta a todas aquellas acciones rutinarias realizadas a diario con responsabilidad.

Valores de la práctica deportiva, recopilados por Frost y Sims (1974)

2.9 Perfil físico motriz de él y la joven del Ciclo Básico.

Con respecto al perfil motriz de los jóvenes del ciclo básico, los indicadores a considerar se mencionan a continuación.

Atraviesa una etapa de reelaboración y reestructuración de diferentes esferas de su personalidad.

Presenta situaciones de ruptura radical con particularidades, intereses y relaciones del niño de la primaria.

Presenta numerosos cambios cualitativos producidos en corto tiempo.

Se enfrenta al momento de desarrollo en que prima la necesidad de autoafirmación de su personalidad.

Vive el presente, pero empieza a soñar con el futuro.

Siente gran necesidad, sobretodo de relacionarse con compañeros de su edad.

Experimenta como se producen en su cuerpo una serie transformaciones anatomofisiológicas.

Muestra diferencias esenciales en los niveles de desarrollo de distintos aspectos de su personalidad.

Arriba a nuevas cualidades de sus procesos cognoscitivos, a una mayor definición y estabilidad de los componentes de la esfera moral y a un nivel superior en el desarrollo de la autoconciencia y la formación psicológica.

Atraviesa cambios en la producción hormonal evidenciados fundamentalmente en la maduración sexual, las variaciones en las proporciones del cuerpo y la excitabilidad acrecentada.

Presenta variaciones en el sistema de glándulas de secreción interna, lo cual da lugar, al aumento brusco de la energía y a una elevada sensibilidad ante diversos factores que actúan en forma negativa.

Los cambios en las proporciones del cuerpo se manifiestan en un aspecto falto de armonía o desgarrado.

La reestructuración del cuerpo también se refleja en cambios en la motricidad y la falta de dominio de los movimientos.

El grupo preferido es el de los compañeros de la misma edad, por la fuerte necesidad de comunicarse, relacionarse, ser aceptado y formar parte del grupo.

Continúa en aumento la fuerza muscular, si bien los músculos del adolescente todavía se fatigan más rápido que los del adulto.

2.10 Perfil de egreso de él y la joven en el Ciclo Básico del área de Educación Física.

Los indicadores del egresado del ciclo básico en educación física se muestran a continuación.

Adquiere conciencia de su propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.

Valora el hecho de alcanzar una buena aptitud física como base de unas mejores condiciones de salud.

Toma conciencia de los efectos que determinadas prácticas y hábitos tienen sobre la condición física, tanto positivos (actividad física y hábitos higiénicos.) Como los negativos (tabaco, malos hábitos alimenticios, sedentarismo y drogas.).

Demuestra actitud positiva ante la vida.

Asume actitud crítica ante los fenómenos socio culturales asociados a las actividades Socio deportivos.

Adquiere el hábito de la práctica de ejercicio y el deporte como un medio para mantener su salud física y una vida activa.

Orienta la práctica físico deportiva para favorecer la integración y solidaridad grupal.

Eleva el rendimiento motor en relación a la capacidad del esfuerzo físico y a la práctica de un deporte.

Establece la relación beneficio del ejercicio físico y salud como una necesidad para una mejor calidad de vida.

Valor su propia habilidad desarrollada como punto de partida para la superación personal.

3. Alcances y Limites de la Práctica Supervisada –PDS-

El presente estudio explora el área de Educación Física desde la transversalidad específica integrada por elementos de enseñanza aprendizaje identificados como: componentes genéricos.

Alcances: persigue el desarrollo del condicionamiento físico y aptitud física a través de las capacidades físicas básicas, se persigue alcanzar una conciencia higiénica para fomentar las condiciones que estimulen una vida sana y activa en la convicción de cultivar buenos hábitos y modificar la cultura sedentaria.

Límites: perseguir modalidades de conducta, en el ámbito de la educación física, como son el dialogo y la reflexión para el desarrollo del juicio moral de acuerdo a la identidad cultural que permita contribuir al cultivo de valores, actitudes e intereses sociales en función de su condición humana en relación con su propia salud.

3.1 Ámbito geográfico

5ª calle 3-22, zona 2 San José Pínula, Guatemala.

3.2 Ámbito institucional

Instituto Nacional de Educación Básica

Miguel Ángel Cifuentes Méndez -INEB-.

3.3 Ámbito poblacional

Alumnos de primero, segundo y tercero básico.

3.4 Ámbito temporal

Del 26 de mayo al 31 de agosto de 2015.

El trabajo se realizó en un período de 300 horas:

Trabajo diario: se realizó la práctica en horario de

7:30 A.M. a 12:30 A.M., durante 5 días, a la semana.

4. Estructura de la Planificación para la Práctica Docente Supervisada

Jorge L. Zamora P. (1998, 2001, 2005) dice que dentro de la teoría de los principios didácticos de la educación se asume como el primero de ellos el principio de la planificación, constituye en el más importante indicador del hecho didáctico, en cuya ausencia no puede alcanzarse las características plenas del proceso de enseñanza aprendizaje. Todo docente, debe desarrollar su labor en forma planificada y sistemática es decir: con un orden integrado, para responder de manera fundamental a las condiciones inter subjetivas del proceso educativo antes que al mero traslado mecánico de los contenidos o acción de la enseñanza.

Planificación educativa: se definió en la VII Comisión de Planeación del I congreso Nacional de Investigación Educativa. (México 1979 -1981), como “El proceso que busca prever diversos futuros en relación con los procesos educativos; especifica fines, objetivos y metas permite la definición de cursos de acción y a partir de esto, determina los recursos y estrategias más apropiadas para lograr su realización.”

Planificación Docente: consiste en el establecimiento consiente, sistemático y mantenido de las interacciones metodológicas objetivamente necesarias y de la armonización entre los diferentes contenidos programáticos por parte del docente.

Programación de aula: se define como el conjunto de decisiones que toma un educador/a para llevar a término inmediato su función de impartición de docencia a un grupo o grupos de clase.

Parámetros de la Planificación: sustenta dos factores fundamentales:
Ciclos de gestión: son periodos en los cuales se adaptan y organizan en forma sistemática el cumplimiento de objetivos, y competencias formuladas, pueden ser anual, semestral, bimestral y semanal.

Proceso de gestión: es el conjunto de operaciones metodológicas y se identifican en proceso diagnóstica, proceso de selección y proceso de organización.

4.1 Plan anual de clase de educación física.

Plan de Curso o Macrocurso del Área de Educación Física Nivel Medio		
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB-		
Docente:	Nivel:	Año: 2015
Competencias de Unidad		
<p>1. Desarrolla las capacidades físicas y las habilidades técnico deportivo que permitan aumentar los niveles de aptitud física.</p> <p>2. adopta hábitos de nutrición, higiene y ejercitación física que indica el logro de una aptitud física.</p> <p>3. asume la practica físico deportiva como una interrelación social e intercultural identificando sus influencias para una vida activa.</p>		
contenidos		
Componente de condicionamiento físico		Componente de habilidad motriz deportiva
<p>1. Fútbol.</p> <p>2. Gimnasia rítmica.</p> <p>3. Baloncesto.</p> <p>4. Voleibol.</p>		<p>1. Rapidez</p> <p>2. Flexibilidad.</p> <p>3. Fuerza.</p> <p>4 Resistencia.</p>
Calendarización		Evaluación Habilidad Técnico Deportiva
Técnico Deportiva	Condicionamiento Físico	
I Bimestre	I Bimestre	
1. Fútbol.	1. Rapidez	1. Fútbol
8 semanas		
II Bimestre	II Bimestre	
2. Gimnasia Rítmica	2. Flexibilidad	2. Gimnasia Rítmica
8 semanas		
III Bimestre	III Bimestre	
3. Baloncesto	3. Fuerza	3. Baloncesto
8 semanas		
IV Bimestre	IV Bimestre	
4. Voleibol	4. Resistencia	4. Voleibol
8 semanas		
		Evaluación Condicionamiento Físico
		<p>1. Rapidez</p> <p>2. Flexibilidad</p> <p>3. Fuerza</p> <p>4. Resistencia</p>

4.2 Plan bimensual de la clase de educación física.

Plan de Unidad o Mesociclo del Área de Educación Física Nivel Medio			
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB-			
Docente:		Grado:	Unidad: Gimnasia Rítmica Año: 2015
Competencias de Unidad			
1. fortalecer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica. 2. practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que coayudan a su calidad de vida 3. practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.			
contenidos			
Componente de condicionamiento físico		Componente de habilidad motriz deportiva	
Flexibilidad I			
1. tren superior 1.1 movilidad activa de la columna vertebral, hombros y brazos 2. tren inferior 2.1 movilidad de la columna vertebral, cadera y piernas		1. expresión corporal 2. pasos básicos 3. ritmo 4. composición gimnastica 5. tipos de danzas	
Calendarización Condicionamiento físico	Indicador de logro Condicionamiento físico	Calendarización Motriz - Deportivo	indicador de logro Motriz - Deportivo
1. tren superior. 1.1 movilidad activa de la columna vertebral, hombros y brazos. 2. tren inferior. 2.1 movilidad de la columna vertebral, cadera y piernas.	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. 2. pasos básicos. 3. ritmo. 4. composición gimnastica. 5. tipos de danza.	1. mejora adecuadamente su expresión corporal por medio del ritmo y la danza. 2. desarrolla gradualmente el rendimiento de la capacidad deportiva a través de la tarea en casa.

4.3 Plan de diario de educación física.

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB-							
Catedrático:		Grado:		Año: 2015 Sesión 1			
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.		Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.				
Contenido	Flexibilidad 1. Tren superior 1.1 movilidad activa de la columna vertebral hombros y brazos. 2. Tren inferior 2.1 movilidad de la columna vertebral cadera y piernas.		Gimnasia rítmica 1. Expresión corporal.				
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte Inicial	Saludo.		x	X	x	x	X
	Instrucciones a realizar.		x	X	x	x	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	X	x	x	X
	Verificación del uniforme de educación física.		x	X	x	x	X
Parte Principal	Carrera de trote 2 minutos.		x	X	x	x	X
	Ejercicios aplicados a la columna vertebral.		x	X	x	x	X
	Ejercicios aplicados a los hombros.		x	X	x	x	X
	Ejercicios aplicados a los brazos.		x	X	x	x	X
Parte Final	Ejercicios de movilidad articular		x	X	x	x	X
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.						
	Ejercicios de trabajo muscular						
	Despedida.		x	X	x	x	X
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora		Cuaderno de trabajo				
Indicador de logro condicionamiento físico	Amplia gradualmente el grado de flexibilidad corporal.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Mejora adecuadamente su expresión corporal por medio del ritmo y danza.						

(Ver toda la planificación de la práctica Docente Supervisada –PDS- en anexos)

5. Metodología de la enseñanza

5.1 Metodología de la enseñanza del área de Educación Física

-DIGEF- (2007) El currículo del área de Educación Física del Ciclo de Educación Básica y Ciclo de Educación Diversificada, se desenvuelve mediante una metodología aplicada en función de sus dos componentes curriculares:

5.1.1 Componente de acondicionamiento físico aptitud física.

5.1.2 Componente de habilidad técnico deportiva

5.2 Componente de acondicionamiento físico aptitud física.

5.2.1 Capacidades condicionales:

Son cualidades energéticas funcionales de los rendimientos desarrollados como resultado de la acción motriz consciente y al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices y otras a desarrollar, estas capacidades son:

5.2.2. La fuerza:

Se concibe como la capacidad de superar ciertas resistencias exteriores con gran esfuerzo muscular. Hay tres tipos de fuerza:

Fuerza Máxima.

Es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular puede ejercer en una máxima contracción voluntaria, constituye una condición del rendimiento para superar oposiciones externas o para variar la dirección de esas fuerzas externas.

Fuerza rápida

Es la capacidad del sistema neuromuscular para vencer una oposición con una elevada rapidez de contracción. Esta capacidad condicional compleja se deriva de la unión de la rapidez y la fuerza.

Resistencia a la fuerza

Consiste en la capacidad de resistencia al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza de relativa larga duración.

5.2.3 La rapidez:

Es la capacidad condicional indispensable para realizar bajo condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible. Y se distinguen tres tipos de rapidez:

Resistencia de la rapidez

Es una capacidad condicional derivada de la integración de las capacidades de rapidez y resistencia y se define como la capacidad de no permitir el descenso de la velocidad o movimiento de traslación en una distancia corta o también como la capacidad de poder realizar una y otra vez movimientos rápidos en actividades de larga duración.

Rapidez de traslación:

Es la capacidad del individuo para desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.

Rapidez de reacción

Es la capacidad que permite responder o actuar ante un estímulo en el menor tiempo posible.

5.2.4 Resistencia

Es la capacidad física condicional que se pone de manifiesto al realizarse una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento. Se distinguen tres tipos de resistencia:

Resistencia de corta duración

Es la capacidad de mantener un ritmo de trabajo en condiciones anaeróbicas en un espacio de tiempo de 45 segundos hasta dos minutos. El nivel de la resistencia de corta duración está en dependencia del estado de desarrollo de la resistencia de la fuerza y de la rapidez.

Resistencia de media duración

Es la capacidad de rendimiento logrado bajo la combinación acentuada de procesos anaeróbicos en el recorrido de una distancia o un espacio de tiempo alrededor de 2 a 8 minutos. El nivel de este tipo de resistencia está en dependencia en la mayoría de las disciplinas de

forma fundamental por el estado de desarrollo de la resistencia de la fuerza y de la resistencia de la rapidez.

Resistencia de larga duración

Es la capacidad de rendimiento efectivo de un ritmo de trabajo durante una distancia o tiempo de más de 8 minutos bajo condiciones aeróbicas.

5.2.5 Flexibilidad:

Conocida también como movilidad, se define como la capacidad de poseer una gran amplitud de movimiento en las articulaciones, por consiguiente la capacidad está en relación con los factores morfológicos estructurales de las articulaciones, elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones.

5.2.6 Agilidad

Es la capacidad de cambiar de posición y dirección del cuerpo en el espacio con velocidad.

5.3 Componente de habilidad técnico deportiva.

5.3.1 Elemento técnico

Lo constituye el fundamento técnico puro ejecutado por un alumno sin ninguna combinación con otro fundamento, ejemplos: en Baloncesto: el regate, el pase el tiro, en Balonmano: el pase, regate, tiro, finta, en Fútbol: conducción, recepción, pase, en Voleibol: pase, el saque, el bloqueo.

5.3.2 Acción técnica

Constituye la combinación de dos o más elementos técnicos en sucesión ejecutados por un alumno.

En Baloncesto: regate y pase, regate y tiro, regate finta y tiro.

En Balonmano: Recibo y pase, recibo y tiro, regate finta y pase.

En Fútbol: Conducción y drible, drible y tiro, recepción conducción y pase

En Voleibol: Recepción y remate, pase y asistencia al remate recepción y finta, remate y asistencia.

La base aplicativa de la acción técnica reside en el mismo alumno, quien realiza en forma activa en sucesión los diversos elementos técnicos, y puede obtener el apoyo pasivo de un segundo alumno.

5.3.3 Acción táctica

Constituye la combinación de dos o más acciones técnicas consecutivas por uno o más alumnos se busca llegar hasta el juego en sistema. Se divide en ofensiva y defensiva, pero incluye su combinación entre ambas. Su aplicación se realiza en forma individual a partir del tercer grado del ciclo básico hasta aumentarse en forma gradual en los grados superiores. Su aplicación gradual se puede desarrollar en niveles de acuerdo al número de acciones técnicas o alumnos que participan.

Acción táctica individual

La constituye un alumno en dos o más acciones técnica en forma consecutiva.

En Baloncesto:

X1 pasa y pone pantalla X2 (I acción técnica) luego pone pantalla a X3 roda recibe pase de X2, realiza finta al tiro y entra en triple (II acción técnica).

Acción táctica grupal

La constituye la participación de dos o más alumnos en más de una acción técnica en forma consecutiva.

Ejemplo: Recibir un pase o dar un pase de retorno.

Acción táctica de equipo

La constituyen esquemas o sistemas de juego con el número reglamentario de jugadores. No se llega aplicar en el currículo, por ser materia del extra currículo. Todas las acciones tácticas se dividen en ofensivas, defensivas y combinadas.

En Voleibol, la secuencia debida a la limitación de toques se puede mantener mediante la acción de transición que la constituye el paso del balón al otro campo para habilitar un nuevo contacto con el balón.

5.4 Formas metodológicas

Son los parámetros docentes que permiten el desarrollo aplicativo de las unidades didácticas de los deportes de conjunto. Comprenden la forma de enseñar los contenidos programáticos. Se dividen atendiendo el área a que se dirija, la que puede ser de formación técnica o formación táctica.

5.5 Formación técnica

Se refiere a la enseñanza ya sea de un elemento técnico o de una acción técnica, y se divide en:

5.5.1 Dinámica simple

Es el criterio referido a la enseñanza de un solo elemento técnico deportivo, y es el referido para aplicarse al desarrollo programático del nivel primario. Su metodología implica las siguientes fases: Sin balón, con balón, Individual y en pareja

5.5.2 Dinámica compleja

Es el criterio referido a la enseñanza de dos o más elementos técnicos, y es el referido para aplicarse al desarrollo programático del nivel medio. Su metodología implica las siguientes fases: Sin balón, con balón, con apoyo simple (un compañero pasivo) Con apoyo doble (dos compañeros pasivos).

5.6 Desarrollo de la actividad de la Práctica Docente Supervisada –PDS-

Se realizó del 26 de mayo al 31 de agosto de 2015; en la cual se utilizó como base de la metodología la Guía Programática de educación física, nivel medio, Ciclo Básico autorizada por la Dirección General de Educación Física del Ministerio de Educación de Guatemala. En Editorial Sur S.A. Primera Edición: septiembre de 2007. Y a su vez se trabajaron los componentes de condicionamiento físico/aptitud física y Componente de habilidad técnico deportivo para crear en los estudiantes hábitos higiénicos, valores en las disciplinas deportivas y las normas que rigen una clase de educación física.

La edad de los alumnos y alumnas fue de 13 años a 17 años, se cumple con él, horario de 7:30 a 12:30 A.M. para un total de 5 horas diarias, los días de práctica docente fueron de lunes a viernes con un total de 300 horas ejecutadas en el establecimiento educativo. A su vez utilizaron los

siguientes componentes deportivos; el futbol, la gimnasia rítmica, el baloncesto y el voleibol eso permitió una mayor motivación, convivencia, participación, trabajo en equipo, para ejercitar de una forma correcta, sencilla, amena, la práctica de física con el estudiante.

Es importante mencionar que los ejercicios tomados de la guía programática de educación física se basaron en una transformación educativa preparando a los jóvenes para las exigencias de la sociedad, el trabajo y el desenvolvimiento de su carácter, se fortalecieron sus habilidades y se promovieron valores morales y deportivos que permitan a los jóvenes continuar el aprendizaje durante su existencia.

5.7 La evaluación y desarrollo de la práctica comprendió las siguientes fases:

5.7.1 Evaluación inicial

Se efectuó durante la primera semana una evaluación diagnóstica la cual implicó una etapa de observación, en la cual se tomaron los siguientes datos sobre la clase de educación física y la población estudiantil en los tres grados de ciclo básico:

5.7.2 Información general

Nombre del establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB-

Dirección: 5ª calle 3-22, zona 2 San José Pínula, Guatemala.

Municipio: San José Pínula

Directora: Elsa Marina Rafael

Población estudiantil:

Primero básico: secciones (A, B, C, D, E, Y F)

Rama masculina 147 estudiantes

Rama femenina 129 estudiantes

Total de alumnos 276 estudiantes

Segundo básico: secciones (A, B, C, D, E,)

Rama masculina 092 estudiantes

Rama femenina 127 estudiantes

Total de alumnos 219 estudiantes

Tercero básico: secciones (A, B, C, D, E,)

Rama masculina	114	estudiantes
Rama femenina	102	estudiantes
Total de alumnos	216	estudiantes

Total de estudiantes inscritos durante el ciclo escolar 2015: 711 estudiantes

5.7.3 Situación de instalación

Total de grados: primero básico, segundo básico y tercero básico

Total de secciones: 16 secciones

Niveles del establecimiento educativo: 3

Espacio disponible: cancha Multideportes del INEB

5.7.4 Implementación disponible de uso colectivo.

Cuerda para saltos 50 unidades

Dispositivos para ejercitarse

Pelotas de Fútbol 30 unidades

Pelotas de baloncesto 30 unidades

Pelotas de voleibol 30 unidades

Gabachas deportivas 6 juegos de 10 unidades

Conos 30 medianos y 4 grande

Infladores de pelotas 2 unidades

Radiograbadoras de CD 2 unidades

Tecnología audiovisual (televisor Radiograbadora, DVD, cañonera)

5.7.5 Relación docente.

Cuenta con maestro de educación Física Si

Contratado Si

De cuantos periodos dispone 18

De cuantas cátedras dispone 09

Aplica guía programática Si

Número de días de labor 03

Días de labor lunes, martes y miércoles

Existe disposición para aceptar alumno practicante todos los días de la semana: Si

Nombre del alumno practicante: Carlos Jonathan Con Salvador

Fecha / /

Vo.Bo. Dirección

5.8 Evaluación intermedia

Se promovieron diversas charlas con los jóvenes acerca de los valores del juego limpio y la aplicación de valores durante los eventos deportivos, se les dio a entender la importancia entre el saber ganar y el saber perder y las actitudes deseadas y no deseadas durante actividades deportivas, festivales deportivos y competiciones amistosas.

Por medio de la cátedra de educación física y su componente técnico deportivo de actividades (gimnasia rítmica, baloncesto y voleibol) se produjeron circunstancias específicas en las cuales se promovió la actividad física de forma lúdica, higiénica y competitiva, se le dio la participación a todos los estudiantes del centro educativo, con un ambiente de solidaridad, respeto, amistad y diversión sin importar el resultado del juego.

Por medio del segundo componente de acondicionamiento físico aptitud física (fuerza, velocidad, resistencia y ritmo) se produjo una activación física mayor en la cual se trabajó con los diferentes niveles de intensidad y su ámbito de educación formal se logró desarrollar hábitos promoviendo la tarea en casa, con los estudiantes. Ejemplo: rutina de salto de cuerda, rutina de abdominales, rutina de despechadas y el interés por el aspecto cognoscitivo de la cátedra de educación física.

5.9 Evaluación final:

La evaluación final se llevó a cabo por medio de test cualitativo en el cual colaboraron únicamente los alumnos y alumnas de los días jueves y viernes, los alumnos y alumnas se pudieron expresar en forma libre con la finalidad de practicar los valores del juego limpio y los hábitos higiénicos impartidos durante las prácticas deportivas y juegos amistosos que se realizaron durante la duración de la práctica docente supervisada y aniversario del establecimiento con la finalidad, la convivencia, el juego limpio, la participación y el deseo de ganar durante los festivales deportivos internos de fútbol, baloncesto y voleibol.

5.10 Análisis de resultados

5.10.1 Consolidación de la cátedra de educación física.

En el caso del instituto nacional de educación básica –INEB- su ciclo de estudio se organiza en forma bimestral y el proceso de evaluación se rige por el reglamento de evaluación que establece una evaluación bimestral cuyo promedio determina la promoción del curso.

En todo caso el área de educación física se sustenta en un proceso de evaluación, en un rango de 0 a 100 puntos en cada bimestre.

En el caso del presente diseño el área de educación física se organiza en función de dos componentes.

Condicionamiento físico 60%

Habilidad técnico deportiva 40%

Por su parte el componente curricular de habilidad técnico deportivo, su control, registro y evaluación se propone a través de los procedimientos de retroalimentación, de acuerdo a los criterios siguientes.

La única forma de fijar, corregir o mejorar una conducta motriz o técnica deportiva es a través de la repetición o repaso y que es lo que llamamos consolidación.

Consolidación de la clase: debe garantizarse con un mínimo de 10 repeticiones de cada ejercicio en la clase inicial.

Consolidación de la clase: (solidificación) sus objetivos son: corrección, refuerzo y ampliación.

Consolidación extra clase: es la que continúa en clase y parte del periodo y constituye la “tarea en casa”.

Consolidación inter clase: comprende la verificación y se aplica luego de la parte inicial de la primera clase, abarca un periodo de 10 minutos de repaso donde se verifica el cumplimiento y evidencia el logro.

5.10.2 Instrumento de evaluación:

Es recomendable que la frecuencia máxima de consolidación sea de tres veces a la semana y la duración sea entre 10 y 15 repeticiones, como se observa en la tabla 5.2

Tarea	Día I	Día II	Día III
Abdominales	2 series de 10	2 series de 15	-----
Despechadas	2 series de 10	2 series de 15	-----
Salto de cuerda	2 series de 10	2 series de 15	3 series de 15

Tabla 5.2 recopilación de guía programática de educación física nivel medio ciclo básico. Consolidación de tarea en casa.

5.10.3 Aspectos negativos o actitudes durante la realización de la clase de Educación Física y prácticas deportivas que se encontraron:

Inmadurez por parte de los alumnos” y alumnas al realizar actividad física.

La asistencia regular el centro educativo y a la catedra de educación física.

Desinterés por los contenidos impartidos en la clase de educación física.

Poca participación por parte de los alumnos y las alumnas durante la catedra de educación física.

Presentación de justificaciones para no recibir educación física.

Presentación no acorde al vestuario correspondiente a la cátedra de educación física

Uso inapropiado del material didáctico.

Poca importancia a su propia hidratación durante las prácticas deportivas.

Poca importancia a su higiene personal al realizar prácticas deportivas o competiciones.

Preservación del medio ambiente y el aseo del escenario deportivo.

Vocabulario soez o inapropiado de estudiantes del ciclo básico.

Actitudes negativas durante los encuentros deportivos al no saber ganar y al no saber perder, actitud indiferente hacia la cátedra de educación física, entregaban tareas después de las fechas designadas, se presenta poca disciplina.

5.10.4 Descripción de la prueba cualitativa de los hábitos en educación física: estas medidas son codificadas de modo que los valores altos indiquen fuertes hábitos al referirnos a actividades físico deportivas y los valores más bajos lo contrario como se observa en la tabla 5.4

Prueba cualitativa de hábitos de la clase de educación física						
Nombre del alumno (a)						
Edad	Sexo	M	F	Grado	Sección	
Instrucciones:						
a continuación lea la pregunta y marque con una "x" la casilla que considere teniendo en cuenta que.						
1= nunca 2= casi nunca 3= a veces 4= casi siempre 5= siempre						
Realizar actividad física deportiva de forma regular es algo que.						
N.	Hábitos de la clase de educación física	Punteo				
1	Hago frecuentemente.	1	2	3	4	5
2	Hago automáticamente.	1	2	3	4	5
3	Lo hago sin tener conscientemente que recordarlo.	1	2	3	4	5
4	Me hace sentir extraño si no lo hago.	1	2	3	4	5
5	Lo hago sin pensarlo.	1	2	3	4	5
6	No hacerlo requiere esfuerzo.	1	2	3	4	5
7	Pertenece a mi rutina.	1	2	3	4	5
8	Comienzo hacerlo antes de darme cuenta.	1	2	3	4	5
9	Encontraría difícil no hacerlo.	1	2	3	4	5
10	No he necesitado pensar sobre ello para hacerlo.	1	2	3	4	5
11	Es algo típico en mí.	1	2	3	4	5

Tabla 5.4 Prueba de hábitos de la clase de educación física, tomada como referencia de: (Rev. Esp. Salud Pública vol.85 no.4 Madrid jul.-ago. 2011

5.10.5 Resultados de la aplicación del test a primero básico.

De hábitos de ejercitación física en alumnos de Primero Básico (muestra 30, 15 hombres y 15 mujeres) del Instituto Nacional de Educación Básica de San José Pínula

Prueba cualitativa de hábitos de la clase de educación física						
Nombre del alumno (a)						
Edad	Sexo	M	F	Grado	Sección	
Instrucciones: a continuación lea la pregunta y marque con una "x" la casilla que considere teniendo en cuenta que. 1= nunca 2= casi nunca 3= a veces 4= casi siempre 5= siempre						
Realizar actividad física deportiva de forma regular es algo que.						
N.	Hábitos de la clase de educación física	Punteo				
1	Hago frecuentemente.	1	2	3	4	5
2	Hago automáticamente.	1	2	3	4	5
3	Lo hago sin tener conscientemente que recordarlo.	1	2	3	4	5
4	Me hace sentir extraño si no lo hago.	1	2	3	4	5
5	Lo hago sin pensarlo.	1	2	3	4	5
6	No hacerlo requiere esfuerzo.	1	2	3	4	5
7	Pertenece a mi rutina.	1	2	3	4	5
8	Comienzo hacerlo antes de darme cuenta.	1	2	3	4	5
9	Encontraría difícil no hacerlo.	1	2	3	4	5
10	No he necesitado pensar sobre ello para hacerlo.	1	2	3	4	5
11	Es algo típico en mí.	1	2	3	4	5

Tabla 5.5 Prueba de hábitos de la clase de educación física.

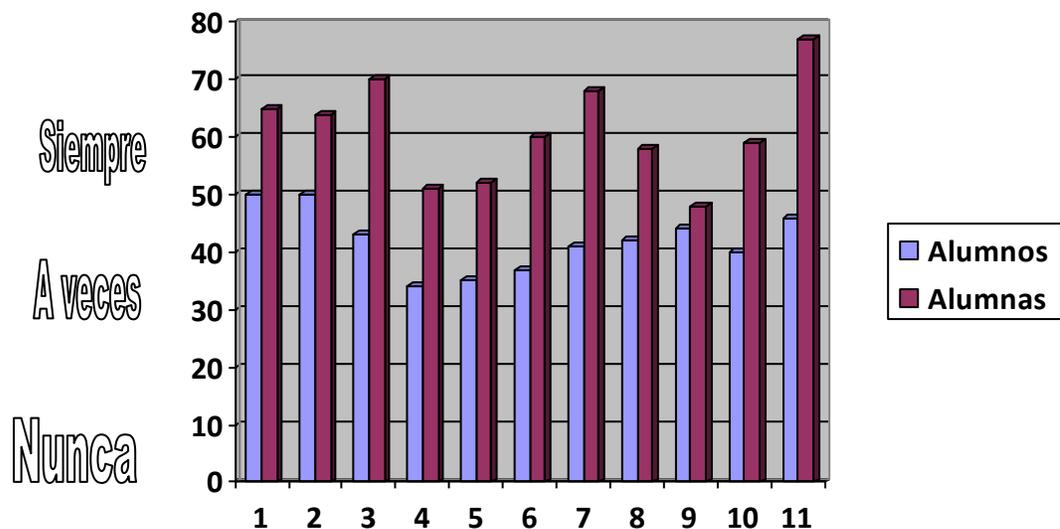


Figura 5.5 comparación de hábitos en educación física, primero básico.

Se realizó una evaluación cualitativa con alumnos de primero básico los cuales se tomaron los mejores resultados, en la primera escala vertical encontramos los porcentajes óptimos que son: de 0 al 20% nunca realizan actividad física, del 30 al 50% practican de forma ocasional y de 60 a 80% realizan actividad física siempre y de forma automática y en la escala horizontal cada uno de los enunciados enumerados de la prueba de hábitos.

La tabla 5.5 y la figura 5.5 muestran los resultados de la evaluación cualitativa, se observaron un incremento en los hábitos de ejercitación física, en ambos sexos las alumnas en primero básico toma la iniciativa, en las prácticas de educación física al hacerlas frecuentemente no solo durante la catedra de educación física, los cuales se expresan a continuación.

Se reforzó su personalidad durante la práctica deportiva al realizar las actividades físicas automáticamente.

Se promueve la práctica deportiva, la utilización y uso correcto de la implementación deportiva sin tener que recordarlo.

Mantienen Actitudes de colaboración y participación hacia sus compañeros.

Se promovió una asistencia significativa a la catedra de educación física sin tener necesidad de pensarlo dos veces.

Se estableció un criterio para la presentación y ejecución de la clase de educación física tomando la iniciativa las alumnas.

Se promovió la hidratación correcta para afrontar los ejercicios durante la clase de educación física como parte de su rutina diaria.

Se promovió el hábito de utilización de una toalla pequeña para limpiarse el sudor durante las prácticas deportivas.

Se notó en los alumnos y alumnas que durante la práctica encontrarían difícil no estar en movimiento a excepción de casos diferenciados.

No hay necesidad de obligar a los jóvenes a una educación de movimiento.

Es algo típico en los jóvenes el simple hecho de competir en eventos deportivos tomando nuevamente la iniciativa las alumnas del establecimiento.

5.10.6 Resultados de la aplicación del test a segundo básico.

En la tabla 5.6 se muestran las preguntas de la encuesta de hábitos de ejercitación física en alumnos y alumnas de Segundo Básico (muestra 30, 15 hombres y 15 mujeres) del Instituto Nacional de Educación Básica de San José Pínula.

Prueba cualitativa de hábitos de la clase de educación física						
Nombre del alumno (a)						
Edad	Sexo	M	F	Grado	Sección	
Instrucciones:						
a continuación lea la pregunta y marque con una "x" la casilla que considere teniendo en cuenta que.						
1= nunca 2= casi nunca 3= a veces 4= casi siempre 5= siempre						
Realizar actividad física deportiva de forma regular es algo que.						
N.	Hábitos de la clase de educación física	Punteo				
1	Hago frecuentemente.	1	2	3	4	5
2	Hago automáticamente.	1	2	3	4	5
3	Lo hago sin tener conscientemente que recordarlo.	1	2	3	4	5
4	Me hace sentir extraño si no lo hago.	1	2	3	4	5
5	Lo hago sin pensarlo.	1	2	3	4	5
6	No hacerlo requiere esfuerzo.	1	2	3	4	5
7	Pertenece a mi rutina.	1	2	3	4	5
8	Comienzo hacerlo antes de darme cuenta.	1	2	3	4	5
9	Encontraría difícil no hacerlo.	1	2	3	4	5
10	No he necesitado pensar sobre ello para hacerlo.	1	2	3	4	5
11	Es algo típico en mí.	1	2	3	4	5

Tabla 5.6 Prueba de hábitos de la clase de educación física.

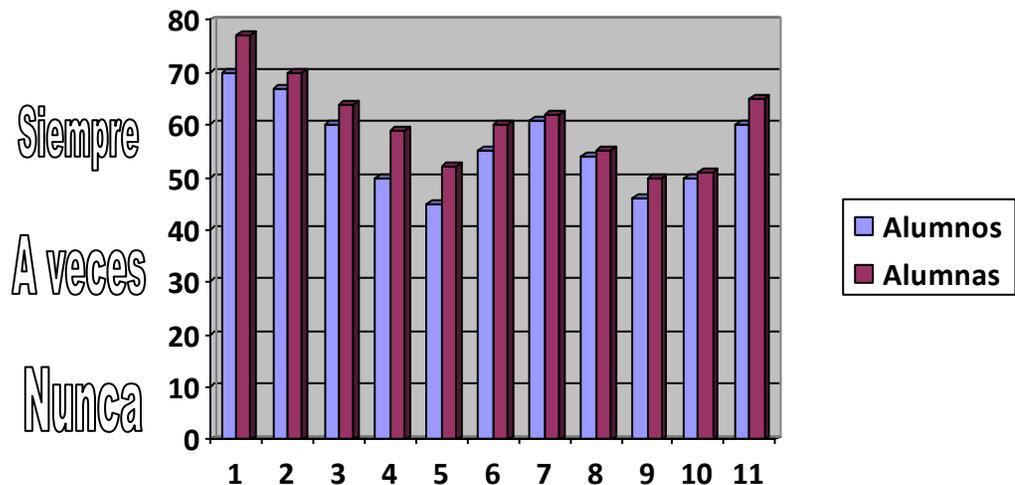


Figura 5.6 comparación de hábitos en educación física, segundo básico.

En la figura 5.6 se muestran los resultados. Se realizó la misma evaluación cualitativa en los jóvenes de segundo básico pero con resultados diferentes a los de primero básico, los cuales se conllevan a las siguientes escalas y porcentajes, en la primera escala vertical encontramos los porcentajes óptimos que son: de 0 al 20% nunca realizan actividad física, del 30 al 50% practican de forma ocasional y de 60 a 80% realizan actividad física siempre y de forma automática y en la escala horizontal cada uno de los enunciados enumerados de la prueba de hábitos.

Se puede notar que tanto en primero básico como en segundo básico las alumnas llevan la iniciativa en la práctica de actividad física.

Siguen instrucciones a un qué no de forma automática.

Se percatan de conocer el contenido de la clase de educación física.

Participa en cada uno de los ejercicios de forma activa.

Se presenta en forma adecuada para la ejecución de la clase práctica, (pantalón deportivo, pantaloneta deportiva, playera deportiva, calzado deportivo, pañuelo con agua y toalla para limpiarse el sudor.)

Trabajan en orden.

Se hidratan de manera correcta como parte de su rutina diaria.

Cuida y mantiene el buen uso de la implementación deportiva, se recolecta la implementación antes, durante y al finalizar las prácticas deportivas.

Promueven el aseo en el escenario deportivo, inculcando los hábitos de reciclaje al limpiar con escobas los desechos que se alojan en el escenario deportivo.

Aplican una buena actitud y respeto hacia todos y todas durante la práctica deportiva.

Es algo típico en ellos, tener como base el valor higiénico.

5.10.7 Resultados de la aplicación del test a tercero básico.

La tabla 5.7 muestra el instrumento de la prueba cualitativa de hábitos de ejercitación física en alumnos y alumnas de Tercero Básico (muestra 30, 15 hombres y 15 mujeres) del Instituto Nacional de Educación Básica de San José Pínula.

Prueba cualitativa de hábitos de la clase de educación física						
Nombre del alumno (a)						
Edad	Sexo	M	F	Grado	Sección	
Instrucciones:						
a continuación lea la pregunta y marque con una "x" la casilla que considere teniendo en cuenta que.						
1= nunca 2= casi nunca 3= a veces 4= casi siempre 5= siempre						
Realizar actividad física deportiva de forma regular es algo que.						
N.	Hábitos de la clase de educación física	Punteo				
1	Hago frecuentemente.	1	2	3	4	5
2	Hago automáticamente.	1	2	3	4	5
3	Lo hago sin tener conscientemente que recordarlo.	1	2	3	4	5
4	Me hace sentir extraño si no lo hago.	1	2	3	4	5
5	Lo hago sin pensarlo.	1	2	3	4	5
6	No hacerlo requiere esfuerzo.	1	2	3	4	5
7	Pertenece a mi rutina.	1	2	3	4	5
8	Comienzo hacerlo antes de darme cuenta.	1	2	3	4	5
9	Encontraría difícil no hacerlo.	1	2	3	4	5
10	No he necesitado pensar sobre ello para hacerlo.	1	2	3	4	5
11	Es algo típico en mí.	1	2	3	4	5

Tabla 5.7 Prueba de hábitos de la clase de educación física

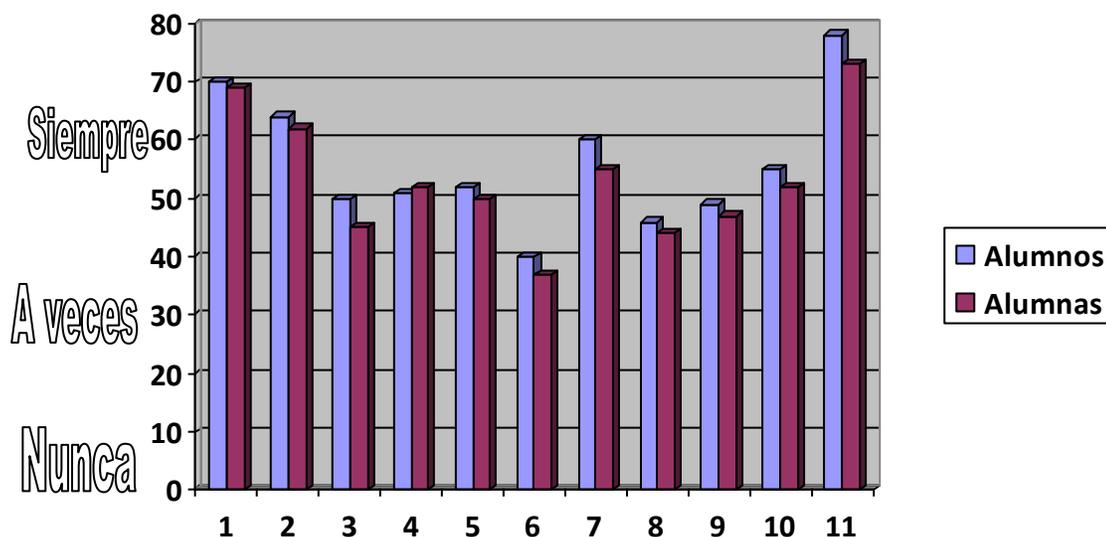


Figura 5.7. Comparación de hábitos en educación física, tercero básico.

En la figura 5.7 se observan los resultados, en la que se describen las siguientes escalas, primera escala vertical encontramos los porcentajes óptimos que son: de 0 al 20% nunca realizan actividad física, del 30 al 50% practican de forma ocasional y de 60 a 80% realizan actividad física siempre y de forma automática y en la escala horizontal cada uno de los enunciados enumerados de la prueba de hábitos.

Son ellos los promotores de los hábitos adquiridos durante su estadía de 3 años en el centro educativo, se observa un gran cambio de conducta por parte de los alumnos y alumnas al recibir la tarea de educación física, se genera lo siguiente:

Trabajo individual y colectivo con y sin supervisión, uso correcto de los implementos deportivos, madurez de su carácter y personalidad al recibir la clase de educación física, Interés por los contenidos de educación física y entrega de tareas en fechas designadas, Presentación y uso correcto del vestuario de educación física, (pantalón deportivo, pantaloneta deportiva, playera deportiva, calzado adecuado, pachón con agua y toalla pequeña para el sudor, Preservación del escenario deportivo. Vocabulario apropiado del estudiante durante encuentros deportivos al saber ganar y al saber perder. Trabaja activamente en cualquier disciplina deportiva. Se promueve su participación y colaboración tanto en grupos homogéneos como en grupos mixtos. Promueven la solidaridad, respeto y participación sin hacer al lado a sus compañeros y compañeras de grado. Trabajan en equipo, existe unidad por parte de los alumnos y alumnas del mismo grado.

5.10.8 Análisis de resultados y aplicación del test cualitativo de valores morales.

Para la descripción de la prueba de valores de la clase de educación física y el juego limpio, se puede observar en la tabla 5.8 los aspectos en consideración.

Estas medidas son codificadas de modo que los valores altos indiquen fuertes hábitos al referirnos a actividades físico deportivas y los valores más bajos lo contrario.

Prueba cualitativa control individual de valores					
nombre (a)		Sexo: M F			
grado		sección			
Valores en la clase de educación física			Punteo		
Diversión					
1	Se muestra alegre en la práctica de juegos deportivos.	1	2	3	4 5
2	Se relaciona con sus compañeros sin preferencias y sin rechazar a nadie.	1	2	3	4 5
Juego Limpio					
3	Respeto las reglas que introducimos en el juego.	1	2	3	4 5
4	Se preocupa por igual de su equipo y del contrario ante cualquier Accidente que surja durante el juego.	1	2	3	4 5
Relaciones sociales					
5	Mantiene con sus compañeros de equipo un buen trato, subordina el interés individual al grupo.	1	2	3	4 5
6	Fomenta el buen ambiente aceptando a cualquier compañero en Su equipo.	1	2	3	4 5
Control emocional					
7	No emplea la violencia verbal o física en acciones, jugadas, ni con sus compañeros ni con el equipo contrario.	1	2	3	4 5
8	Evita la humillación o la ridiculización hacia el equipo contrario.	1	2	3	4 5
Esfuerzo					
9	Se involucra en la práctica de cualquier actividad para realizarla Correctamente.	1	2	3	4 5
Buenos hábitos					
10	Responde en forma correcta a todas aquellas acciones rutinarias Realizadas a diario con responsabilidad.	1	2	3	4 5

Tabla 5.8 Estructura de la prueba, tomada como referencia de: Valores de la práctica deportiva, recopilados por Frost y Sims (1974)

5.10.9 Resultados y aplicación del test de valores a primero básico.

El análisis del juego limpio se relacionó con alumnos y alumnas (tamaño de la muestra: 30, 15 hombres y 15 mujeres de Primero Básico) del Instituto Nacional de Educación Básica de San José Pínula, los resultados se muestran en forma gráfica en la figura 5.9

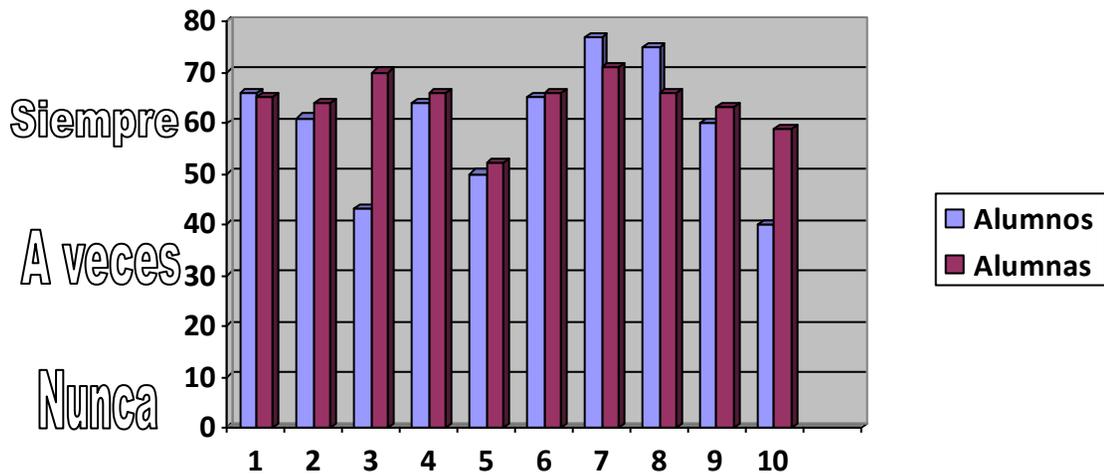


Figura 5.9. Comparación de valores promovidos en primero básicos.

Se describen las siguientes escalas, primera escala vertical encontramos los porcentajes óptimos que son: de 0 al 20% nunca lo practica en su rutina diaria ni lo realiza diariamente, del 30 al 50% se involucra en la practican de forma ocasional y de 60 a 80% fomenta el respeto y un buen trato hacia sus compañeros y de forma automática, en la escala horizontal cada uno de los enunciados enumerados de la prueba de valores que se promovieron en educación física.

Ambos géneros se muestran alegres en las prácticas deportivas. Se promueve el compañerismo en las prácticas deportivas.

Se observa que las alumnas respetan las reglas de juego, pero en los alumnos tienden a tener una carencia al no querer o no saber las reglas de juego. Se observa que las alumnas se preocupan, por igual de los miembros de su equipo y del contrario, en los alumnos por cusa de inmadurez tienden a preocuparse únicamente por sus compañeros de

equipo mas no por los del equipo contrario. Mantienen un mismo interés y buen trabajo en equipo. Aceptan a cualquier compañero y promueven un buen ambiente. Se observa que si emplean un poco de violencia verbal con el equipo contrario al momento de competir en una final. Se observa que en el grupo uno o dos integrantes promueven antivalores al promover la ridiculización luego de terminar los eventos deportivos, ambos se involucran en forma activa en las prácticas deportivas, además se observó que las alumnas responden a acciones realizadas a diario, los alumnos demuestran poca responsabilidad en las acciones cotidianas.

5.10.10 Resultados y aplicación del test de valores a segundo básico.

El análisis del juego limpio realizado con alumnos y alumnas (tamaño de la muestra 30, 15 hombres y 15 mujeres de Segundo Básico) del Instituto Nacional de Educación Básica de San José Pínula, los resultados se muestran en forma gráfica en la figura 5.10

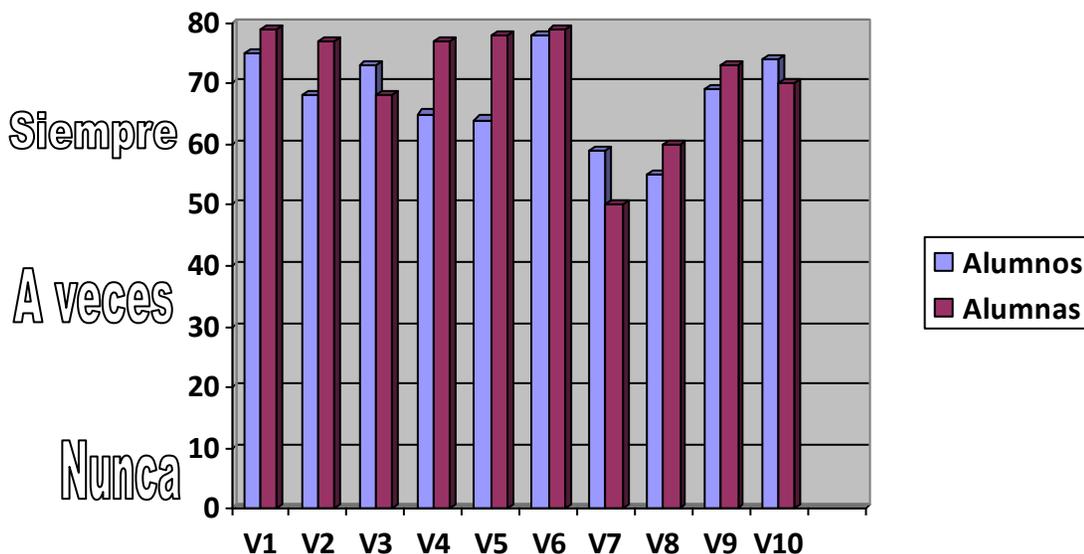


Figura 5.10 comparación de valores promovidos en segundo básicos.

Se describen las siguientes escalas, primera escala vertical encontramos los porcentajes óptimos que son: de 0 al 20% nunca lo practica en su rutina diaria ni lo realiza diariamente, del 30 al 50% se involucra en la practican de forma ocasional y de 60 a 80% fomenta el respeto y un buen trato hacia sus compañeros y de forma automática,

en la escala horizontal cada uno de los enunciados enumerados de la prueba de valores que se promovieron en educación física

Ambos géneros se muestran alegres durante las prácticas deportivas. Se relacionan sin rechazar a nadie. Respetan las reglas de juego. Se preocupan de su equipo y de los compañeros del equipo contrario. Mantienen un buen trato con sus compañeros a nivel individual y colectivo. Fomentan un buen ambiente en las competencias deportivas. Emplean un poco de violencia verbal con el equipo contrario al momento de competir en una final. En el grupo uno o dos integrantes promueven antivalores al promover la ridiculización luego de terminar los eventos deportivos. Ambos se involucran activamente en las prácticas deportivas. Se observó que si responden a acciones rutinarias con demostración de responsabilidad en acciones que se realizan cotidianamente.

5.10.11 Resultados y aplicación del test de valores a tercero básico.

El análisis del juego limpio realizado con alumnos (muestra 30, 15 hombres y 15 mujeres de Tercero Básico) del Instituto Nacional de Educación Básica de San José Pínula, los resultados se muestran de forma gráfica en la figura 5.11

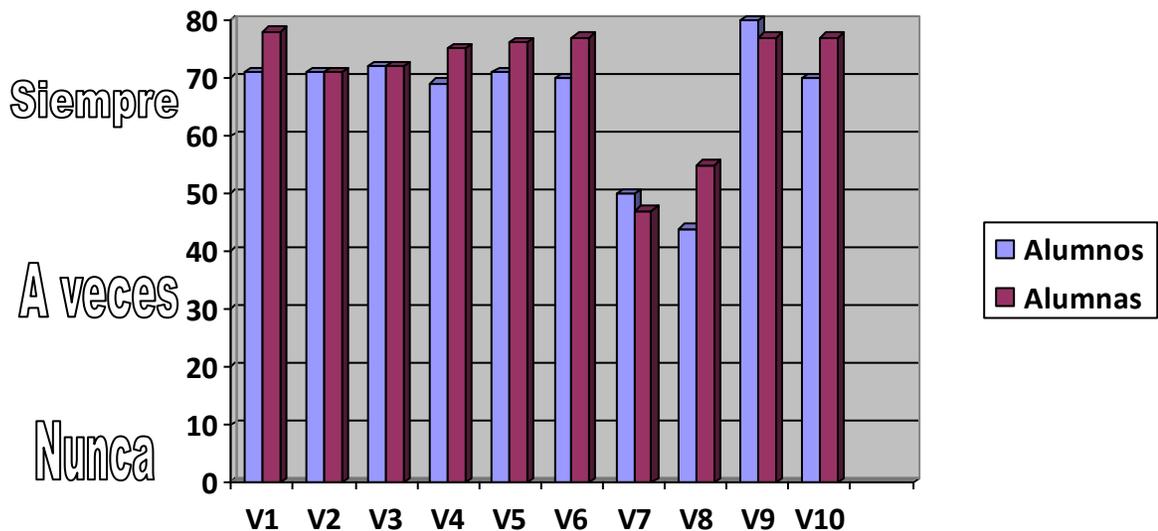


Figura 5.11 comparación de valores promovidos en tercero básicos.

Se describen las siguientes escalas, primera escala vertical encontramos los porcentajes óptimos que son: de 0 al 20% nunca lo practica

en su rutina diaria ni lo realiza diariamente, del 30 al 50% se involucra en la practican de forma ocasional y de 60 a 80% fomenta el respeto y un buen trato hacia sus compañeros y de forma automática, en la escala horizontal cada uno de los enunciados enumerados de la prueba de valores que se promovieron en educación física

Según la descripción ambos géneros se muestran alegres durante las prácticas deportivas. Se relacionan sin rechazar a nadie. Respetan las reglas de juego. Se preocupan de su equipo y de los Compañeros del equipo contrario. Mantienen un buen trato con sus compañeros a nivel individual y colectivo. Fomentan un buen ambiente en las competencias deportivas. Se nota una disminución de mal juego, malas actitudes producto de que tercero básico es un grupo más maduro a nivel emocional y ha aprendido a saber ganar y saber perder en eventos deportivos. Se nota también una disminución bastante óptima al evitar la ridiculización y humillación de sus compañeros y equipo contrario.

Se involucran más y siguen instrucciones del trabajo a nivel colectivo e individual. Responde correctamente a todas las acciones rutinarias con un mayor grado de responsabilidad y cooperación en equipo.

6. Recursos

6.1 Humanos

Maestro titular de educación física.

Practicante -USAC- Profesor de enseñanza media.

Alumnos del -INEB- de primero, segundo y tercero básico.

6.2 Físicos

Área deportiva del establecimiento educativo.

Canchan multideportes del -INEB-.

Polideportivo de la Municipalidad de San José Pinula

6.3 Materiales

Implementos deportivos

Cuerdas para saltar

Dispositivos de ejercitación (cajones, ligas, lonas y cartón)

Pelotas de Fútbol

Pelotas de baloncesto

Pelotas de voleibol

Gabachas

Conos grandes y pequeños

Infladores de pelotas

Radiograbadoras de CD.

Tecnología audiovisual (televisor, video grabadora y cañonera)

6.4 Económicos

Copias	Q.300.00
--------	----------

Material didáctico	<u>Q.600.00</u>
--------------------	-----------------

Total	Q.900.00
-------	----------

7. Conclusiones

En el comportamiento social se observó estabilidad emocional, comprensión de las reglas, y desarrollo social debido a los intereses colectivos e interés por practicar las destrezas motrices, lo cual mejora el uso de las reglas deportivas y el comportamiento moral y ético.

La educación física y el deporte influyen en el desarrollo de valores, se relaciona con los temas transversales del currículo, en el contexto de la práctica deportiva y la ejecución de valores sociales, con lo cual garantiza el desarrollo del potencial humano.

La interpretación de los datos permite establecer que en las edades comprendidas en la etapa de la adolescencia, se encuentra el periodo determinado para adquirir la eficacia en las habilidades básicas del comportamiento motor, en el contexto de su utilización lúdica, permite aproximar a gestos específicos del deporte, promover los intereses de cultura del movimiento para toda la vida.

8. Recomendaciones

Se recomienda a los estudiantes egresados de la universidad de San Carlos de Guatemala estudiantes del profesorado en educación física de segunda enseñanza que realicen su práctica docente supervisada –PDS- hacer un diagnóstico genérico, con el objeto de determinar el nivel de aptitud físico y motriz de los alumnos y alumnas para diferenciar las unidades de trabajo y corregir los puntos débiles, deficiencias o incapacidades entre los parámetros a valorar durante la clase de educación física.

Se recomienda a los compañeros docentes de educación física la utilización de la guía programática de educación física, de nivel medio, ciclo básico, para obtener nuevas situaciones, basadas en la percepción y la anticipación que conduzcan a la ejecución de acciones del movimiento mientras se mantienen, la tarea del movimiento original.

Se recomienda a los compañeros docentes y maestros guías, fomentar la cultura física en los estudiantes y considerar los hábitos perdurables de ejercitación que con ayuda de la cátedra de educación física influyen en términos de educación y salud, para el mejoramiento del proceso de aprendizaje, con el criterio de heterogeneidad, singularidad y eficiencia, para lograr el conocimiento y actitud positiva ante la vida.

9. Referencias Bibliográficas

- Acuña, A. (1994). Fundamentos socio-culturales de la motricidad humana y el deporte. Universidad de Granada.
- Ana María Rodas, (2009), Currículo nacional base, segundo grado – nivel medio – ciclo básico, - DIGECUR - área de educación física, Ministerio de educación Guatemala, se imprimió en la Dirección General del diario de centro América y tipografía nacional, primera edición, Guatemala.
- Bolívar, A. (2002). La evaluación de valores y actitudes. Madrid: Anaya.
- Cagigal José María, (1991), “Deporte Espectáculo y Acción”, Colección Salvat Temas Clave. Barcelona España.
- Cagigal, José Maria, (1997), “Cultura Intelectual y Cultura Física”, Editorial Kapeluez, Barcelona, España.
- Carlos Luna, (2004).” Folleto de análisis de valores morales y sus asociaciones al juego limpio”, Comité Olímpico Guatemalteco, Tecum, Guatemala.
- CSIKZENTMIHALYI, M. (1997). "Fluir (una psicología de la felicidad)". Barcelona: Cairos.
- Csikszemihalyi, M. (1996): Flow (fluir). Barcelona: Kairós.
- Delgado Noguera (1991): Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Universidad de Granada.
- Delgado, (1996): Aplicaciones de los Estilos de Enseñanza a la EF en la Enseñanza Primaria Obligatoria. Estrategias Metodológicas para el Aprendizaje de los Contenidos de la Educación Física Escolar. Universidad de Granada.
- Gómez Guevara Carlos, Jiménez Saldaña Ruth, Ramírez cruz Jorge y rojas Uriarte Alberto. Compiladores. (2003), Antología de educación física, programa nacional de carrera magisterial, Secretaria de Educación Pública SEP, Talleres Rotograficos Zaragoza S.A. Estados Unidos Mexicanos.
- Gerardo René Aguirre oestman, (2007), mesocurrículo base, guía programática de educación física, nivel medio ciclo básico, Ministerio de Educación. Edición autorizada por la Dirección General de Educación física. Primera en editorial sur, S.A. Guatemala.

- Ministerio de Educación, Guatemala, (1991) C.A. "Ley de Educación Nacional", Edit. Cenaltex.
- Ministerio de Educación, (2006), "estrategias de transformación en el ciclo básico del nivel medio", documento para discusión, Guatemala
- Ministerio de Educación, (2007), Guía Programática de Educación Física, Nivel Primario, Primera en editorial sur, S.A. Guatemala.
- Prieto, e. (1998) la enseñanza de la educación física, documento docente.
- Ruiz Llamas, Guillermo (*) DOLORES CABRERA SUÁREZ (*) Revista de Educación, núm. 335 (2004). LOS VALORES EN EL DEPORTE.
- Rodas, Ana Maria (2009), Currículo nacional base, primer grado – nivel medio – ciclo básico, - DIGECUR - área de educación física, Ministerio de Educación Guatemala, se imprimió en la dirección general del Diario de Centro América y tipografía nacional, primera edición, Guatemala.
- Sánchez Bañuelos, F. (1998) La enseñanza de la educación física y el deporte, como un proceso sistemático. En didáctica de las actividades físicas deportivas.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS (1989): Bases para una didáctica de la EF y el deporte. Gymnos.
- Trigo Aza, Eugenia (1995) JUEGO Y CREATIVIDAD: EL RE-DESCUBRIMIENTO DE LO LÚDICO. La Ciencia de la Motricidad Humana. Publicado en V Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas.
- VELÁZQUEZ BUENDÍA, R. (2001). "Deporte, institución escolar y educación". En <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital-Buenos Aires- Año 7- N° 41-.
- Zamora, Jorge I. (2006) "didáctica de la educación física", editorial Artemis Edinter, Guatemala.
- Zamora, Jorge. (2000) Didáctica de la educación física, Artemis Edinter
- Zamora, Jorge (1996), documento n. 2 estructura, organización y dirección de la clase de educación física. Escuela de educación física -AGEFISICA-.

Zamora, Jorge. (1996), documento n. 3 metodologías de la educación física, escuela normal central de educación física, -AGEFISICA-

Zamora, Jorge. (2010), investigación y desarrollo Tecnológico – IDETEC- guía técnico-metodológica del atletismo. Para las escuelas normales de educación física, (s/e) Guatemala.

E-GRAFÍAS:

Blogspot.com, (2009), Normas de educación Física. Consultado: 11 de diciembre de 2015 en:

<http://masqueeducacionfisica.blogspot.com/2009/03/normas-de-educacion-fisica.html>

Cobo Muñoz, Antonio (2011), Actitudes generales de los niños en Educación Física. Consultado: 8 de diciembre de 2015 en:

<http://www.efdeportes.com/efd152/actitudes-generales-hacia-la-educacion-fisica.htm>

Gutiérrez San Martín, m.* y pilsa doménech, c., (2006), actitudes de los alumnos hacia la educación física y sus profesores, consultados 28 de febrero de 2015, en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista24/artactitudes36.htm>

Morilla Cabezas, Miguel (2001), Beneficios psicológicos del deporte y la actividad física. Consultado: 12 de octubre de 2015, en:

<http://www.efdeportes.com/efd43/benef.htm>

Ortega, Carlos Moisés (2010), programa de formación general de valores.

Consultado: 1 de diciembre de 2015 en:

http://es.slideshare.net/cmvelasquezcenteno/los-valores-humanos-3228697?qid=5698da99-3321-4ec2-a394-b4e2216f1e17&v=qf1&b=&from_search=7

Pérez Vílchez, Luz María (2012), Programación Curricular Anual. Consultado: 30

de noviembre de 2015 en: http://es.slideshare.net/luzmarinaperez/fcc-unidad-de-aprendizaje-2012-new?qid=70e5e9b7-a15e-4ca9-9a9e-2fe4a89dfa44&v=default&b=&from_search=11

Sánchez Buján, Pablo (2010), valores del deporte para jóvenes y mayores,

consultado: 2 de marzo de 2015. En: <http://deporte-y>

gestion.blogspot.com/2010/02/valores-de-deporte-para-jovenes-y.html.

Slideshare.net, (2013), Metodología de la enseñanza de la educación física.

Consultado: 26 de octubre de 2015, en:

<http://es.slideshare.net/hpetenatti/metodologa-de-enseanza-de-la-educacin-fsica>

Slideshare.net, (2007), la diversidad cultural y la educación. Consultado: 27 de

octubre de 2015, en: [http://es.slideshare.net/ltorrego/la-diversidad-cultural-](http://es.slideshare.net/ltorrego/la-diversidad-cultural-y-la-educacin2?qid=40592aab-d336-4d68-b5cc-73be3bbf9de4&v=qf1&b=&from_search=8)

[y-la-educacin2?qid=40592aab-d336-4d68-b5cc-](http://es.slideshare.net/ltorrego/la-diversidad-cultural-y-la-educacin2?qid=40592aab-d336-4d68-b5cc-73be3bbf9de4&v=qf1&b=&from_search=8)

[73be3bbf9de4&v=qf1&b=&from_search=8](http://es.slideshare.net/ltorrego/la-diversidad-cultural-y-la-educacin2?qid=40592aab-d336-4d68-b5cc-73be3bbf9de4&v=qf1&b=&from_search=8)

Slideshare.net, (2013), disciplina filosófica en educación y los problemas que

enfrenta. Consultado: 9 noviembre de 2015 en:

[http://es.slideshare.net/javiersolisp/disciplinas-filosficas-en-](http://es.slideshare.net/javiersolisp/disciplinas-filosficas-en-educacin?qid=5600910c-c038-4473-b94f-d310a4b746c8&v=qf1&b=&from_search=9)

[educacin?qid=5600910c-c038-4473-b94f-](http://es.slideshare.net/javiersolisp/disciplinas-filosficas-en-educacin?qid=5600910c-c038-4473-b94f-d310a4b746c8&v=qf1&b=&from_search=9)

[d310a4b746c8&v=qf1&b=&from_search=9](http://es.slideshare.net/javiersolisp/disciplinas-filosficas-en-educacin?qid=5600910c-c038-4473-b94f-d310a4b746c8&v=qf1&b=&from_search=9)

10. Anexos

Horario de Clase del Instituto INEB 2015

Lunes	7:30 - 8.00		8:00 - 9:00	9:00 - 10:00	10:00 - 10:20	10:20 - 11:20	11:20 - 12:20
	Lectura			Primero "A"	Recreo	Segundo "C"	Primero "C"
Martes	Lectura		Primero "B"		Recreo	Tercero "C"	Segundo "B"
			Tercero "A"		Recreo	Segundo "A"	Tercero "B"
Jueves	Lectura		Segundo "E"	Primero "F"	Recreo	Primero "E"	Tercero "E"
	Lectura		Tercero "D"		Recreo	Segundo "D"	Primero "D"
Viernes	Lectura	8:30 - 9:30					

PRACTICA DOCENTE SUPERVISADA
VERIFICACION GENERICA

ESTABLECIMIENTO: INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACION BASICA INEB S.J.P.

ALUMNO PRACTICANTE: CARLOS JONATHAN CON SALVADOR

En cada casilla anotar la nota respectiva que de acuerdo a su criterio se merezca.
5 pts Aceptable, 4pts Bueno, 3 pts Regular, 1 pt. Deficiente

HORARIO DE 7:30 A 12:30 / 5 HORAS DIARIAS

1	FIRMA Y SELLO MAESTRO TITULAR	FECHA			PUNTUALIDAD	PRESENTACION	DISCIPLINA	CONDUCTA PERSONAL	PLANIFICACION	OBSERVACIONES
		SEMANA	25	26						
1		25	26	27	4	4	4	4	4	
		MAYO								
2		1	2	3	4	4	4	4	4	Dia del Desafio DIGEF
		JUNIO								
3		8	9	10	4	4	4	4	4	
		11	12							
		JUNIO								
4		15	16	17	4	4	4	4	4	
		18	19							
		JUNIO								
5		22	23	24	4	4	4	4	4	vacaciones de 1/2 año
		25	26							
		JUNIO								
6		29	30	1	4	4	4	4	4	
		2	3							
		JULIO								

Instituto Nacional De Educación Básica,
 San José Pínula, Guatemala
 Jornada Matutina Mixta
 Educación Física



Estadística De Los Grados Del Ciclo Básico

Primero Básico
 Sección "A"
 Masculino 27
 Femenino 20
 Total 47

Primero Básico
 Sección "D"
 Masculino 20
 Femenino 26
 Total 46

Primero Básico
 Sección "B"
 Masculino 26
 Femenino 20
 Total 47

Primero Básico
 Sección "E"
 Masculino 26
 Femenino 19
 Total 45

Primero Básico
 Sección "C"
 Masculino 27
 Femenino 20
 Total 47

Primero Básico
 Sección "F"
 Masculino 21
 Femenino 24
 Total 45

Segundo Básico
 Sección "A"
 Masculino 18
 Femenino 25
 Total 43

Segundo Básico
 Sección "C"
 Masculino 19
 Femenino 25
 Total 44

Segundo Básico
 Sección "B"
 Masculino 19
 Femenino 24
 Total 43

Segundo Básico
 Sección "D"
 Masculino 16
 Femenino 28
 Total 44

Segundo Básico
Sección "E"
Masculino 20
Femenino 25
Total 45

Tercero Básico
Sección "A"
Masculino 21
Femenino 22
Total 43

Tercero Básico
Sección "D"
Masculino 24
Femenino 19
Total 43

Tercero Básico
Sección "B"
Masculino 23
Femenino 22
Total 45

Tercero Básico
Sección "E"
Masculino 24
Femenino 18
Total 42

Tercero Básico
Sección "C"
Masculino 22
Femenino 21
Total 43

Primero Básico

Total de Alumnos de Primero Básico Rama Masculina	147
Total de Alumnos de Primero Básico Rama Femenina	129
Total de Alumnos	276

Segundo Básico

Total de Alumnos de Segundo Básico Rama Masculina	092
Total de Alumnos de Segundo Básico Rama Femenina	127
Total de Alumnos	219

Tercero Básico

Total de Alumnos de Tercero Básico Rama Masculina	114
Total de Alumnos de Tercero Básico Rama Femenina	102
Total de Alumnos	216

Primero Básico Total	276
Segundo Básico Total	219
Tercero Básico Total	216
Final	711





Instituto Nacional De Educación Básica,
San José Pínula, Guatemala
Jornada Matutina Mixta
Personal Docente Del Establecimiento

Grado Y Sección Nombre Del Maestro Guía

Primero. A	Martha Solares
Primero. B	Lucy López
Primero. C	Francisco Altàn
Primero. D	Margarita Chete
Primero. E	Amanda García
Primero. F	Vilma Chete
Segundo A	Gisela Perdomo
Segundo B	Ilse Castañeda
Segundo C	Eugenia Parada
Segundo D	Lesbia Tagua
Segundo E	Concha Rafael
Tercero A	Antonio García
Tercero B	Carlos Tumax
Tercero C	Carlos Grijalva
Tercero D	Eva Gonzales
Tercero E	Aníbal Calderón

Maestro De Educación Física
Cesar Augusto García Altan

Maestro Practicante de Educación Física
Carlos Jonathan con Salvador

Maestro de Artes Industriales
Markius Lutín

Directora
Elsa Marina Rafael

IV Bimestre INEB JM. 2015
Deporte Voleibol Y Gimnasia Rítmica

Cuaderno De Trabajo	20 Puntos
Coreografía Aspectos A Calificar	40 Puntos
Coreografía Musical.	
• Pasos De Baile	10 Puntos
• Formaciones (Filas-Hileras-Figuras-Letras-Números)	10 Puntos
• Practicas O Ensayos	10 Puntos
• Música	05 Puntos
• Uniforme De Educación Física (Pantaloneta)	05 Puntos
Coreografía De Salto De Cuerda.	
• Practicas O Ensayos	10 Puntos
• Presentación De Su Cuerda	10 Puntos
1ro Básico Cuerda Individual – A La Altura De Sus Hombros	
2do Básico Cuerda De Salto Doble – Medidas - 3mts ½	
3ro Básico Cuerda Doble – Medidas - 6 Mts ½	
• Formaciones	10 Puntos
• Uniforme De Educación Física (Pantaloneta)	05 Puntos
• Música	05 Puntos
Evaluación De Hábitos Y Valores De Educación Física	10 Puntos
Preparación Física (Ejercicios De Salto)	10 Puntos
Juego De Voleibol Con Reglas Y Sin Reglas	20 Puntos
	Total De 100 Puntos

Instituto Nacional De Educación Básica San José
Pínula, Guatemala

Jornada Matutina Mixta.

Educación Física

Casos Diferenciados

Alumno (A) _____

Grado: **Primero Básico** Sección _____ Clave _____

N.	Temas	Punteo	Punteo Obtenido
1	Cuaderno De Trabajo.	20	
2	Uniforme De Educación Fisica.	10	
3	Álbum De Fotografías Del Juego Limpio.	10	
4	Cartulina Informativa De Los Valores Morales Y El Juego Limpio.	10	
5	Investigación Valores En La Clase De Educación Fisica.	10	
6	Investigación Actitudes En La Clase De Educación Fisica.	10	
7	Investigación Hábitos En La Clase De Educación Fisica.	10	
8	Evaluación De Hábitos En La Clase De Educación Física.	10	
9	Guardar La Implementación Deportiva.	10	

Bimestre: _____ Fecha De Asignación: _____

Fecha De Entrega: _____

F.Cat. De Educ. Fisica

F. Encargado

F. Alumno (A)

F. Directora.

Observaciones

Instituto Nacional De Educación Básica San José
Pinula, Guatemala

Jornada Matutina Mixta.

Educación Física

Casos Diferenciados

Alumno (A) _____

Grado: **Segundo Básico** Sección _____ Clave _____

N.	Temas	Punteo	Punteo Obtenido
1	Cuaderno De Trabajo.	20	
2	Uniforme De Educación Física.	10	
3	Álbum De Fotografías Valores Sociales. 15 Mínimo.	10	
4	Álbum De Fotografías Valores Personales En Educación Física.	10	
5	Investigación Del Juego Limpio	10	
6	Investigación Actitudes En La Clase De Educación Física.	10	
7	Investigación Hábitos En La Clase De Educación Física.	10	
8	Evaluación De Hábitos En La Clase De Educación Física.	10	
9	Guardar La Implementación Deportiva.	10	

Bimestre: _____ Fecha De Asignación: _____

Fecha De Entrega: _____

F.Cat. De Educ. Fisica

F. Encargado

F. Alumno (A)

F. Directora.

Observaciones

Instituto Nacional De Educación Básica San José
Pínula, Guatemala

Jornada Matutina Mixta.

Educación Física

Casos Diferenciados

Alumno (A) _____

Grado: **Tercero Básico** Sección _____ Clave _____

N.	Temas	Punteo	Punteo Obtenido
1	Cuaderno De Trabajo.	20	
2	Uniforme De Educación Fisica.	10	
3	Álbum De Fotografías Del Juego Limpio.	10	
4	Cartulina Informativa De Los Valores Morales Y El Juego Limpio.	10	
5	Investigación Valores En La Clase De Educación Fisica.	10	
6	Investigación Actitudes En La Clase De Educación Fisica.	10	
7	Investigación Hábitos En La Clase De Educación Fisica.	10	
8	Exposición De Los Valores Morales Y El Juego Limpio.	15	
9	Guardar La Implementación Deportiva.	05	

Bimestre: _____ Fecha De Asignación: _____

Fecha De Entrega: _____

F.Cat. De Educ. Fisica

F. Encargado

F. Alumno (A)

F. Directora.

Observaciones

PLAN DE UNIDAD PRIMERO BÁSICO

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: Primero básico.		Año: 2015		Sesión 1	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.			Practica acciones físico deportivas favorece relaciones interpersonales en la diversidad.			
Contenido	Flexibilidad 1. Tren superior 1.1 movilidad activa de la columna vertebral hombros y brazos. 2. Tren inferior 2.1 movilidad de la columna vertebral cadera y piernas.			Gimnasia rítmica 1. Expresión corporal.			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física.		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 44	Carrera de trote 2 minutos.		x	x	x	x	x
	Ejecución de la gimnasia básica.		x	x	x	x	x
	Ejercicios aplicados a la columna vertebral.		x	x	x	x	x
	Ejercicios aplicados a los hombros.		x	x	x	x	x
	Ejercicios aplicados a los brazos.		x	x	x	x	x
Parte final Minutos 8	Ejercicios de movilidad articular		x	x	x	x	x
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.						
	Ejercicios de trabajo muscular						
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora Cuaderno de trabajo						
Indicador de logro condicionamiento físico	Amplia gradualmente el grado de flexibilidad corporal.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Mejora adecuadamente su expresión corporal por medio del ritmo y danza.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: Primero básico.		Año: 2015		Sesión 2	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.			Practica acciones físico deportivas favorece relaciones interpersonales en la diversidad.			
Contenido	Flexibilidad 1. Tren superior 1.1 movilidad activa de la columna vertebral hombros y brazos. 2. Tren inferior 2.1 movilidad de la columna vertebral cadera y piernas.			Gimnasia rítmica 2. Pasos básicos.			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física.		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 44	Carrera de trote 2 minutos.		x	x	x	x	x
	Ejecución de la gimnasia básica.		x	x	x	x	x
	Ejercicios aplicados a la columna vertebral.		x	x	x	x	x
	Ejercicios aplicados a la cadera.		x	x	x	x	x
	Ejercicios aplicados a las piernas		x	x	x	x	x
Parte final Minutos 8	Ejercicios de movilidad articular						
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		x	x	x	x	x
	Ejercicios de trabajo muscular						
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora Cuaderno de trabajo						
Indicador de logro condicionamiento físico	Amplia gradualmente el grado de flexibilidad corporal.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Mejora adecuadamente su expresión corporal por medio del ritmo y danza.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: Primero básico.		Año: 2015		Sesión 3	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.			Practica acciones físico deportivas favorece relaciones interpersonales en la diversidad.			
Contenido	Flexibilidad			Gimnasia rítmica			
	1. Tren superior 1.1 movilidad activa de la columna vertebral hombros y brazos. 2. Tren inferior 2.1 movilidad de la columna vertebral cadera y piernas.			3. Ritmo. 3.1 son. 3.2 marimba. 3.3 Rock pop 3.4. salsa 3.5 merengue			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física.		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 44	Carrera de trote 2 minutos.		x	x	x	x	x
	Ejecución de la gimnasia básica.		x	x	x	x	x
	Ejecución de la gimnasia básica con música electrónica		x	x	x	x	x
	Salto de cuerda con música		x	x	x	x	x
Parte final Minutos 8	Ejercicios de movilidad articular						
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.						
	Ejercicios de trabajo muscular		x	x	x	x	x
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora Cuaderno de trabajo						
Indicador de logro condicionamiento físico	Amplia gradualmente el grado de flexibilidad corporal.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Mejora adecuadamente su expresión corporal por medio del ritmo y danza.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: Primero básico.		Año: 2015		Sesión 4	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.			Practica acciones físico deportivas favorece relaciones interpersonales en la diversidad.			
Contenido	Flexibilidad 1. Tren superior 1.1 movilidad activa de la columna vertebral hombros y brazos. 2. Tren inferior 2.1 movilidad de la columna vertebral cadera y piernas.			Gimnasia rítmica 4. Composición gimnastica			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física y la granadera.		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 44	Carrera de trote entonación de la granadera.		x	x	x	x	x
	Carrera de trote entonación del Himno nacional.		x	x	x	x	x
	Ejecución de la gimnasia básica con música electrónica		x	x	x	x	x
	Salto de cuerda con música		x	x	x	x	x
	Corpografías con figuras geométricas.		x	x	x	x	x
Parte final Minutos 8	Ejercicios de movilidad articular		x	x	x	x	x
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.						
	Ejercicios de trabajo muscular						
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora Cuaderno de trabajo						
Indicador de logro condicionamiento físico	Amplia gradualmente el grado de flexibilidad corporal.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Mejora adecuadamente su expresión corporal por medio del ritmo y danza.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: Primero básico.		Año: 2015		Sesión 5	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.			Practica acciones físico deportivas favorece relaciones interpersonales en la diversidad.			
Contenido	Flexibilidad 1. Tren superior 1.1 movilidad activa de la columna vertebral hombros y brazos. 2. Tren inferior 2.1 movilidad de la columna vertebral cadera y piernas.			Gimnasia rítmica 4. Composición gimnastica			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física y la granadera.		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 44	Carrera de trote entonación de la granadera.		x	x	x	x	x
	Carrera de trote entonación del Himno nacional.		x	x	x	x	x
	Ejecución de la gimnasia básica con música electrónica		x	x	x	x	x
	Salto de cuerda con música		x	x	x	x	x
	Corpografías con figuras geométricas.		x	x	x	x	x
	Corpografías con formaciones de letras y números		x	x	x	x	x
Parte final Minutos 8	Ejercicios de movilidad articular						
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		x	x	x	x	x
	Ejercicios de trabajo muscular						
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora Cuaderno de trabajo						
Indicador de logro condicionamiento físico	Amplia gradualmente el grado de flexibilidad corporal.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Mejora adecuadamente su expresión corporal por medio del ritmo y danza.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: Primero básico.		Año: 2015		Sesión 6	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.			Practica acciones físico deportivas favorece relaciones interpersonales en la diversidad.			
Contenido	Flexibilidad 1. Tren superior 1.1 movilidad activa de la columna vertebral hombros y brazos. 2. Tren inferior 2.1 movilidad de la columna vertebral cadera y piernas.			Gimnasia rítmica 5. Tipos de danza.			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física y la granadera.		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 44	Carrera de trote entonación de la granadera.		x	x	x	x	x
	Carrera de trote entonación del Himno nacional.		x	x	x	x	x
	Ejecución de la gimnasia básica con música electrónica		x	x	x	x	x
	Secuencia de ejercicios con música y salto de cuerda.		x	x	x	x	x
	Danza folklórica.		x	x	x	x	x
Parte final Minutos 8	Ejercicios de movilidad articular						
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.						
	Ejercicios de trabajo muscular		x	x	x	x	x
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora Cuaderno de trabajo						
Indicador de logro condicionamiento físico	Amplia gradualmente el grado de flexibilidad corporal.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Mejora adecuadamente su expresión corporal por medio del ritmo y danza.						

Plan diario de clase de educación física								
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez								
Catedrático:		Grado: Priemro básico.		Año: 2015		Sesión 7		
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva				
		Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.			Practica acciones físico deportivas favorece relaciones interpersonales en la diversidad.			
Contenido	<p align="center">Flexibilidad</p> 1. Tren superior 1.1 movilidad activa de la columna vertebral hombros y brazos. 2. Tren inferior 2.1 movilidad de la columna vertebral cadera y piernas.			<p align="center">Gimnasia rítmica</p> 5. Tipos de danza.				
Descripción	Actividades			Tiempo x				
				Semana / Día				
				Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.			x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.			x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.			x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física y la granadera.			x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 44	Ensayos							
	Danzas folclóricas. (expresión cultural y artística)			x	x	x	x	x
	danzas populares. (el flamenco, boleros, danzas en círculos)			x	x	x	x	x
Parte final Minutos 8	Ejercicios de movilidad articular							
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.							
	Ejercicios de trabajo muscular			x	x	x	x	x
	Despedida.			x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas							
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos							
Recursos	Cuerda. Grabadora			Cuaderno de trabajo				
Indicador de logro condicionamiento físico	Amplia gradualmente el grado de flexibilidad corporal.							
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Mejora adecuadamente su expresión corporal por medio del ritmo y danza.							

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: Primero básico.		Año: 2015		Sesión 8	
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.		Practica acciones físico deportivas favorece relaciones interpersonales en la diversidad.				
Contenido	Flexibilidad 1. Tren superior 1.1 movilidad activa de la columna vertebral hombros y brazos. 2. Tren inferior 2.1 movilidad de la columna vertebral cadera y piernas.		Gimnasia rítmica 5. Tipos de danza. 6. composiciones gimnásticas.				
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física y la granadera.		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 44	Presentaciones						
	Danzas folclóricas. (expresión cultural y artística)		x	x	x	x	x
	danzas populares. (el flamenco, boleros, danzas en círculos)		x	x	x	x	x
	Composición gimnastica (Música electrónica)		x	x	x	x	x
Parte final Minutos 8	Ejercicios de movilidad articular						
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.						
	Ejercicios de trabajo muscular		x	x	x	x	x
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora Cuaderno de trabajo						
Indicador de logro condicionamiento físico	Amplia gradualmente el grado de flexibilidad corporal.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Mejora adecuadamente su expresión corporal por medio del ritmo y danza.						

PLAN DE UNIDAD SEGUNDO BÁSICO

Plan diario de clase de educación física								
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez								
Catedrático:		Grado: segundo básico.		Año: 2015		Sesión 1		
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva					
	Desarrolla las capacidades físicas básicas y las habilidades técnico deportivas que permitan aumentar los niveles de aptitud física.		Asume la practica físico deportiva como una interrelación social e intercultural identificando sus influencias para una vida activa					
Contenido	Fuerza rápida		Técnica ofensiva					
	1. Ejercitación de brazos con variante de tiempo sin y con peso. 2. Ejercitación de piernas con variantes de tiempo sin y con peso. 3. Ejercitación para el tronco con variantes de tiempo sin y con peso.		1.1 Fintas, al pase, al tiro, y a la entrada. 1.2 Fintas de recepción. 1.3 Fintas con balón. 1.4 Finta de tiro. 1.5 Finta de pase.					
Descripción	Actividades		Tiempo x	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
			Semana / Día					
Parte inicial Minutos 8	Saludo.			X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.			X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.			X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.			X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Finta: con salida por el lado contrario			X	X	X	X	X
	Pase y Finta: con salida por el mismo lado que fintamos			X	X	X	X	X
	Pase y Finta: de salida sin cambio de mano			X	X	X	X	X
	Finta: de salida con cambio de mano y tiro a la canasta.			X	X	X	X	X
	Finta: de salida con doble paso. Y tiro a la canasta.			X	X	X	X	X
	Finta de salida en driblan con penetración a la canasta.			X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	Ejercitación para brazos con variante de tiempo sin y con peso.			X	X	X	X	X
	Ejercitación para piernas con variante de tiempo sin y con peso.							
	Ejercitación para el tronco con variante de tiempo sin y con peso.							
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.			X	X	X	X	X
	Despedida.			X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.							
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos							
Recursos	Balón de trapo. Balones de baloncesto.			Cuaderno de trabajo. Conos.				
Indicador de logro condicionamiento físico	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a sus capacidades individuales.							
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Desarrolla adecuadamente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.							

Plan diario de clase de educación física								
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez								
Catedrático: Grado: segundo básico. Año: 2015 Sesión 2								
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva					
	Desarrolla las capacidades físicas básicas y las habilidades técnico deportivas que permitan aumentar los niveles de aptitud física.		Asume la practica físico deportiva como una interrelación social e intercultural identificando sus influencias para una vida activa					
Contenido	Fuerza rápida		Técnica ofensiva					
	1. Ejercitación de brazos con variante de tiempo sin y con peso. 2. Ejercitación de piernas con variantes de tiempo sin y con peso. 3. Ejercitación para el tronco con variantes de tiempo sin y con peso.		2. Pantalla y rodar. 2.1 Pantalla directa. 2.2 Pantalla indirecta. 2.3 Pantalla ciega. 2.3.1 directa e indirecta.					
Descripción	Actividades		Tiempo x	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
			Semana / Día					
Parte inicial Minutos 8	Saludo.			X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.			X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.			X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.			X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Pasarnos el balón de una mano a otra			X	X	X	X	X
	Impulsarlo el balón por encima de nuestra cabeza.			X	X	X	X	X
	Girar el balón alrededor de nuestra cintura.			X	X	X	X	X
	Haciendo ochos por debajo de las piernas			X	X	X	X	X
	Pantalla indirecta. 2contra1 situación de juego en desventaja.			X	X	X	X	X
	Pantalla directa. 1contra1 dinámica. El gato y el ratón.			X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	Pantalla ciega. 1contra1 dinámica. Del pescador y los peses.			X	X	X	X	X
	Ejercitación para brazos con variante de tiempo sin y con peso.							
	Ejercitación para piernas con variante de tiempo sin y con peso.			X	X	X	X	X
	Ejercitación para el tronco con variante de tiempo sin y con peso.							
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.			X	X	X	X	X
Despedida.			X	X	X	X	X	
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.							
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos							
Recursos	Balón de trapo. Balones de baloncesto.			Cuaderno de trabajo. Conos.				
Indicador de logro condicionamiento físico	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a sus capacidades individuales.							
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Desarrolla adecuadamente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.							

Plan diario de clase de educación física								
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez								
Catedrático: Grado: segundo básico. Año: 2015 Sesión 3								
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva					
	Desarrolla las capacidades físicas básicas y las habilidades técnico deportivas que permitan aumentar los niveles de aptitud física.		Asume la practica físico deportiva como una interrelación social e intercultural identificando sus influencias para una vida activa					
Contenido	Fuerza rápida		Técnica defensiva					
	1. Ejercitación de brazos con variante de tiempo sin y con peso. 2. Ejercitación de piernas con variantes de tiempo sin y con peso. 3. Ejercitación para el tronco con variantes de tiempo sin y con peso.		3. Marcaje al regate.					
Descripción	Actividades		Tiempo x	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
			Semana / Día					
Parte inicial Minutos 8	Saludo.			X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.			X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.			X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.			X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	2 contra 2 (bloqueo, defensa del bloqueo directo).			X	X	X	X	X
	Pasar y luego correr hacia la canasta. Con defensor al receptor.			X	X	X	X	X
	Pasar para tirar con defensor al receptor.			X	X	X	X	X
	Recuperación de la pelota. Dinámica de el gato y el ratón.			X	X	X	X	X
	Recuperación de la pelota. 1contra1 dinámica. Del pescador y los peses			X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	3contra1 situación de juego en desventaja.			X	X	X	X	X
	Ejercitación para brazos con variante de tiempo sin y con peso.							
	Ejercitación para piernas con variante de tiempo sin y con peso.							
	Ejercitación para el tronco con variante de tiempo sin y con peso.			X	X	X	X	X
Ejercicios de estiramiento superior e inferior.			X	X	X	X	X	
Despedida.			X	X	X	X	X	
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.							
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos							
Recursos	Balón de trapo. Balones de baloncesto.			Cuaderno de trabajo. Conos.				
Indicador de logro condicionamiento físico	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a sus capacidades individuales.							
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Desarrolla adecuadamente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.							

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático: Grado: segundo básico. Año: 2015 Sesión 4							
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Desarrolla las capacidades físicas básicas y las habilidades técnico deportivas que permitan aumentar los niveles de aptitud física.		Asume la practica físico deportiva como una interrelación social e intercultural identificando sus influencias para una vida activa				
Contenido	Fuerza rápida		Acciones técnicas de nivel I				
	1. Ejercitación de brazos con variante de tiempo sin y con peso. 2. Ejercitación de piernas con variantes de tiempo sin y con peso. 3. Ejercitación para el tronco con variantes de tiempo sin y con peso.		4. Dos elementos técnicos. 4.1 Regate y paradas.				
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Min. 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Min. 40	Cambio de balón entre las piernas con desplazamiento.		X	X	X	X	X
	Desplazamientos en zig zag con cambios de mano y dirección.		X	X	X	X	X
	1contra1 contra defensor ficticio (cono)		X	X	X	X	X
	Driblen y parada para tiro en suspensión.		X	X	X	X	X
	Parada lateral con regate.		X	X	X	X	X
	Parada frontal con regate.		X	X	X	X	X
Parte final Min. 12	Ejercitación para brazos con variante de tiempo sin y con peso.		X	X	X	X	X
	Ejercitación para piernas con variante de tiempo sin y con peso.						
	Ejercitación para el tronco con variante de tiempo sin y con peso.						
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balón de trapo. Balones de baloncesto.			Cuaderno de trabajo. Conos.			
Indicador de logro condicionamiento físico	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a sus capacidades individuales.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Desarrolla adecuadamente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.						

Plan diario de clase de educación física								
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez								
Catedrático:		Grado: segundo básico.		Año: 2015		Sesión 5		
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva					
	Desarrolla las capacidades físicas básicas y las habilidades técnico deportivas que permitan aumentar los niveles de aptitud física.		Asume la practica físico deportiva como una interrelación social e intercultural identificando sus influencias para una vida activa					
Contenido	Fuerza rápida		Acciones técnicas de nivel I					
	1. Ejercitación de brazos con variante de tiempo sin y con peso. 2. Ejercitación de piernas con variantes de tiempo sin y con peso. 3. Ejercitación para el tronco con variantes de tiempo sin y con peso.		4. Dos elementos técnicos. 4.2 Regate y pase. 4.2.1 pase de pecho. 4.2.2 pase picado.					
Descripción	Actividades		Tiempo x	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
			Semana / Día					
Parte inicial Minutos 8	Saludo.			X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.			X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.			X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.			X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Salto de cuerda.			X	X	X	X	X
	Cambio de balón entre las piernas con desplazamiento y pase.			X	X	X	X	X
	Desplazamientos en zig-zag con cambios de mano y pase.			X	X	X	X	X
	Desplazamiento en escalera polimétrica y pase. (Laterales)			X	X	X	X	X
	Desplazamiento en escalera polimétrica y pase. (Frontal)			X	X	X	X	X
	Circuito de obstáculos para dribling y pase (conos, aros, escalera.)			X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	Ejercitación para brazos con variante de tiempo sin y con peso.							
	Ejercitación para piernas con variante de tiempo sin y con peso.			X	X	X	X	X
	Ejercitación para el tronco con variante de tiempo sin y con peso.							
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.			X	X	X	X	X
Despedida.			X	X	X	X	X	
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.							
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos							
Recursos	Escalera polimétrica Balones de baloncesto.			Cuaderno de trabajo. Conos.				
Indicador de logro condicionamiento físico	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a sus capacidades individuales.							
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Desarrolla adecuadamente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.							

Plan diario de clase de educación física								
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez								
Catedrático: Grado: segundo basico. Año: 2015 Sesión 6								
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva					
	Desarrolla las capacidades físicas básicas y las habilidades técnico deportivas que permitan aumentar los niveles de aptitud física.		Asume la practica físico deportiva como una interrelación social e intercultural identificando sus influencias para una vida activa					
Contenido	Fuerza rápida		Acciones técnicas de nivel I					
	1. Ejercitación de brazos con variante de tiempo sin y con peso. 2. Ejercitación de piernas con variantes de tiempo sin y con peso. 3. Ejercitación para el tronco con variantes de tiempo sin y con peso.		4. Dos elementos técnicos. 4.3 Finta y regate.					
Descripción	Actividades		Tiempo x	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
			Semana / Día					
Parte inicial Minutos 8	Saludo.			X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.			X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.			X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.			X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Salto de cuerda.			X	X	X	X	X
	Cambio de balón entre las piernas con desplazamiento.			X	X	X	X	X
	Desplazamientos en zig-zag con cambios de mano.			X	X	X	X	X
	Finta: con salida por el lado contrario al que se hace y regate.			X	X	X	X	X
	Con salida por el mismo lado que fintamos y regate.			X	X	X	X	X
	Finta de salida con reverso y regate.			X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	Finta de salida con amago de reverso y regate.			X	X	X	X	X
	Ejercitación para brazos con variante de tiempo sin y con peso.							
	Ejercitación para piernas con variante de tiempo sin y con peso.							
	Ejercitación para el tronco con variante de tiempo sin y con peso.			X	X	X	X	X
Ejercicios de estiramiento superior e inferior.			X	X	X	X	X	
Despedida.			X	X	X	X	X	
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.							
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos							
Recursos	Escalera polimétrica Balones de baloncesto.			Cuaderno de trabajo. Conos.				
Indicador de logro condicionamiento físico	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a sus capacidades individuales.							
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Desarrolla adecuadamente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.							

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: segundo básico.		Año: 2015		Sesión 7	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Desarrolla las capacidades físicas básicas y las habilidades técnico deportivas que permitan aumentar los niveles de aptitud física.			Asume la practica físico deportiva como una interrelación social e intercultural identificando sus influencias para una vida activa			
Contenido	<p>Fuerza rápida</p> <p>1. Ejercitación de brazos con variante de tiempo sin y con peso.</p> <p>2. Ejercitación de piernas con variantes de tiempo sin y con peso.</p> <p>3. Ejercitación para el tronco con variantes de tiempo sin y con peso.</p>			<p>Acciones técnicas de nivel I</p> <p>4. Dos elementos técnicos.</p> <p>4.4 Finta y tiro.</p>			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Salto de cuerda.		X	X	X	X	X
	Cambio de balón entre las piernas con desplazamiento y tiro.		X	X	X	X	X
	Desplazamientos en zig zag con cambios de mano y tiro.		X	X	X	X	X
	Finta: con salida por el lado contrario al que se hace, regate y tiro.		X	X	X	X	X
	Con salida por el mismo lado que fintamos regate y tiro.		X	X	X	X	X
	Finta de salida con reverso dribling y tiro a la canasta.		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	Finta de salida con amago de reverso, regate y tiro.		X	X	X	X	X
	Ejercitación para brazos con variante de tiempo sin y con peso.						
	Ejercitación para piernas con variante de tiempo sin y con peso.						
	Ejercitación para el tronco con variante de tiempo sin y con peso.		X	X	X	X	X
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Escalera polimétrica Balones de baloncesto.			Cuaderno de trabajo. Conos.			
Indicador de logro condicionamiento físico	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a sus capacidades individuales.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Desarrolla adecuadamente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: segundo básico.		Año: 2015		Sesión 8	
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Desarrolla las capacidades físicas básicas y las habilidades técnico deportivas que permitan aumentar los niveles de aptitud física.		Asume la practica físico deportiva como una interrelación social e intercultural identificando sus influencias para una vida activa				
Contenido	<p>Fuerza rápida</p> <p>1. Ejercitación de brazos con variante de tiempo sin y con peso.</p> <p>2. Ejercitación de piernas con variantes de tiempo sin y con peso.</p> <p>3. Ejercitación para el tronco con variantes de tiempo sin y con peso.</p>		<p>5. Situación de juego real</p> <p>5.1 reglamento FIBA.</p>				
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Salto de cuerda.		X	X	X	X	X
	Juego real 5C5.		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	Ejercitación para brazos con variante de tiempo sin y con peso.						
	Ejercitación para piernas con variante de tiempo sin y con peso.						
	Ejercitación para el tronco con variante de tiempo sin y con peso.		X	X	X	X	X
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
Despedida.		X	X	X	X	X	
Organización de clase	<p>Formación en hileras.</p> <p>Formación en filas.</p> <p>Formación en parejas.</p>						
Métodos	<p>Mando directo</p> <p>Esfuerzos dinámicos</p>						
Recursos	Escalera polimétrica			Cuaderno de trabajo.			
	Balones de baloncesto.			Conos.			
Indicador de logro condicionamiento físico	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a sus capacidades individuales.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Desarrolla adecuadamente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: segundo básico		Año: 2015		Sesión 1	
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Desarrolla las capacidades físicas básicas y las habilidades técnico deportivas que permitan aumentar los niveles de aptitud física.		Asume la practica físico deportiva como una interrelación social e intercultural identificando sus influencias para una vida activa				
Contenido	Flexibilidad		Gimnasia rítmica				
	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 piernas.		1. Ritmo 1.1 Marcha y carrera. 1.2 Salto.				
Descripción	Actividades		Tiempo x				
			Semana / Día				
			Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 42	Carrera de trote entonación del himno nacional de Guatemala.		X	X	X	X	X
	Ejecución de la gimnasia básica.		X	X	X	X	X
	Salto de cuerda		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 10	Ejercicios de movilidad articular		X	X	X	X	X
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.						
	Ejercicios de trabajo muscular						
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora		Cuaderno de trabajo				
Indicador de logro condicionamiento físico	Aumenta progresivamente el grado de flexibilidad por medio de la repetición constante de la tarea.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Desarrolla satisfactoriamente su expresión corporal.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: segundo básico		Año: 2015		Sesión 2	
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Desarrolla las capacidades físicas básicas y las habilidades técnico deportivas que permitan aumentar los niveles de aptitud física.		Asume la practica físico deportiva como una interrelación social e intercultural identificando sus influencias para una vida activa				
Contenido	Flexibilidad		Gimnasia rítmica				
	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 piernas.		2. Composición gimnástica. 2.1 entradas y salidas.				
Descripción	Actividades		Tiempo x				
			Semana / Día				
			Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 42	Carrera de trote entonación del himno de San José Pínula.		X	X	X	X	X
	Carrera de trote entonación del himno de Guatemala.		X	X	X	X	X
	Ejecución de la gimnasia básica.		X	X	X	X	X
	Salto de cuerda		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 10	Ejercicios de movilidad articular						
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
	Ejercicios de trabajo muscular						
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora		Cuaderno de trabajo				
Indicador de logro condicionamiento físico	Aumenta progresivamente el grado de flexibilidad por medio de la repetición constante de la tarea.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Desarrolla satisfactoriamente su expresión corporal.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: segundo básico		Año: 2015		Sesión 3	
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Desarrolla las capacidades físicas básicas y las habilidades técnico deportivas que permitan aumentar los niveles de aptitud física.		Asume la practica físico deportiva como una interrelación social e intercultural identificando sus influencias para una vida activa				
Contenido	Flexibilidad		Gimnasia rítmica				
	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 piernas.		2. Composición gimnástica. 2.1 formaciones con figuras.				
Descripción	Actividades		Tiempo x				
			Semana / Día				
			Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 42	Carrera de trote entonación del himno de San José Pínula.		X	X	X	X	X
	Carrera de trote entonación del himno de Guatemala.		X	X	X	X	X
	Ejecución de la gimnasia básica.		X	X	X	X	X
	Salto de cuerda		X	X	X	X	X
	Formaciones (cuadrado, rectángulo, triangulo y cruz)		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 10	Ejercicios de movilidad articular						
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.						
	Ejercicios de trabajo muscular		X	X	X	X	X
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora		Cuaderno de trabajo				
Indicador de logro condicionamiento físico	Aumenta progresivamente el grado de flexibilidad por medio de la repetición constante de la tarea.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Desarrolla satisfactoriamente su expresión corporal.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: segundo básico		Año: 2015		Sesión 4	
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Desarrolla las capacidades físicas básicas y las habilidades técnico deportivas que permitan aumentar los niveles de aptitud física.		Asume la practica físico deportiva como una interrelación social e intercultural identificando sus influencias para una vida activa				
Contenido	Flexibilidad		Gimnasia rítmica				
	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 piernas.		2. Composición gimnastica. 2.1 formaciones con figuras. 2.2 desplazamientos				
Descripción	Actividades		Tiempo x				
			Semana / Día				
			Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 42	Carrera de trote entonación del himno de San José Pínula.		X	X	X	X	X
	Carrera de trote entonación del himno de Guatemala.		X	X	X	X	X
	Ejecución de la gimnasia básica.		X	X	X	X	X
	Salto de cuerda		X	X	X	X	X
	Formaciones (cuadrado, rectángulo, triangulo, cruz, etc.)		X	X	X	X	X
	Desplazamientos (adelante adelante, atrás, izquierda, derecha etc.)		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 10	Ejercicios de movilidad articular		X	X	X	X	X
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.						
	Ejercicios de trabajo muscular						
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora		Cuaderno de trabajo				
Indicador de logro condicionamiento físico	Aumenta progresivamente el grado de flexibilidad por medio de la repetición constante de la tarea.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Desarrolla satisfactoriamente su expresión corporal.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: segundo básico		Año: 2015		Sesión 5	
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Desarrolla las capacidades físicas básicas y las habilidades técnico deportivas que permitan aumentar los niveles de aptitud física.		Asume la practica físico deportiva como una interrelación social e intercultural identificando sus influencias para una vida activa				
Contenido	Flexibilidad		Gimnasia rítmica				
	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 piernas.		2. Composición gimnastica. 2.1 formaciones con figuras. 2.2 desplazamientos 2.3 formas y figuras				
Descripción	Actividades		Tiempo x				
			Semana / Día				
			Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 42	Carrera de trote entonación del himno de San José Pínula.		X	X	X	X	X
	Carrera de trote entonación del himno de Guatemala.		X	X	X	X	X
	Ejecución de la gimnasia básica.		X	X	X	X	X
	Formaciones (cuadrado, rectángulo, triangulo, cruz.)		X	X	X	X	X
	Desplazamientos (adelante adelante, atrás, izquierda, derecha.)		X	X	X	X	X
	Figuras (con las letras del abecedario de la A a la Z.)		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 10	Ejercicios de movilidad articular		X	X	X	X	X
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.						
	Ejercicios de trabajo muscular						
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora		Cuaderno de trabajo				
Indicador de logro condicionamiento físico	Aumenta progresivamente el grado de flexibilidad por medio de la repetición constante de la tarea.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Desarrolla satisfactoriamente su expresión corporal.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: segundo básico		Año: 2015		Sesión 6	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Desarrolla las capacidades físicas básicas y las habilidades técnico deportivas que permitan aumentar los niveles de aptitud física.			Asume la practica físico deportiva como una interrelación social e intercultural identificando sus influencias para una vida activa			
Contenido	Flexibilidad			Gimnasia rítmica			
	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 piernas.			2. Composición gimnastica. 2.1 formaciones con figuras. 2.2 desplazamientos 2.3 formas y figuras			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 42	Carrera de trote entonación del himno de San José Pínula.		X	X	X	X	X
	Carrera de trote entonación del himno de Guatemala.		X	X	X	X	X
	Ejecución de la gimnasia básica.		X	X	X	X	X
	Formaciones (cuadrado, rectángulo, triangulo y cruz.)		X	X	X	X	X
	Desplazamientos (adelante adelante, atrás, izquierda y derecha.)		X	X	X	X	X
	Figuras (letras del abecedario de la A a la Z.) y (Números del 1 al 9.)		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 10	Ejercicios de movilidad articular						
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
	Ejercicios de trabajo muscular						
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora Cuaderno de trabajo						
Indicador de logro condicionamiento físico	Aumenta progresivamente el grado de flexibilidad por medio de la repetición constante de la tarea.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Desarrolla satisfactoriamente su expresión corporal.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: segundo básico		Año: 2015		Sesión 7	
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Desarrolla las capacidades físicas básicas y las habilidades técnico deportivas que permitan aumentar los niveles de aptitud física.		Asume la practica físico deportiva como una interrelación social e intercultural identificando sus influencias para una vida activa				
Contenido	Flexibilidad		Gimnasia rítmica				
	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 piernas.		3. Tipos de danza 3.1 danza creativa. 3.2 danza popular. 3.3 danza electrónica. 3.4 danza folklórica.				
Descripción	Actividades		Tiempo x				
			Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 42	Carrera de trote entonación del himno de San José Pínula.		X	X	X	X	X
	Carrera de trote entonación del himno de Guatemala.		X	X	X	X	X
	Ejecución de la gimnasia básica. Con música.		X	X	X	X	X
	Ejercicios de salto de cuerda con música.		X	X	X	X	X
	Formaciones, figuras y desplazamientos con música.		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 10	Ejercicios de movilidad articular		X	X	X	X	X
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.						
	Ejercicios de trabajo muscular						
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora		Cuaderno de trabajo				
Indicador de logro condicionamiento físico	Aumenta progresivamente el grado de flexibilidad por medio de la repetición constante de la tarea.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Desarrolla satisfactoriamente su expresión corporal.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: segundo básico		Año: 2015		Sesión 8	
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Desarrolla las capacidades físicas básicas y las habilidades técnico deportivas que permitan aumentar los niveles de aptitud física.		Asume la práctica físico deportiva como una interrelación social e intercultural identificando sus influencias para una vida activa				
Contenido	Flexibilidad		Gimnasia rítmica				
	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 piernas.		3. Tipos de danza. 4. Con música popular. 4.1. música electrónica.				
Descripción	Actividades		Tiempo x				
			Semana / Día				
			Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 42	Entrada de la gimnasia rítmica deportiva		X	X	X	X	X
	Ejecución de la gimnasia básica. Con música.		X	X	X	X	X
	Ejercicios de salto de cuerda con música.		X	X	X	X	X
	Formaciones, figuras y desplazamientos con música.		X	X	X	X	X
	Salidas de la gimnasia básica deportiva.		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 10	Ejercicios de movilidad articular						
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.						
	Ejercicios de trabajo muscular		X	X	X	X	X
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora		Cuaderno de trabajo				
Indicador de logro condicionamiento físico	Aumenta progresivamente el grado de flexibilidad por medio de la repetición constante de la tarea.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Desarrolla satisfactoriamente su expresión corporal.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: segundo básico.		Año: 2015		Sesión 1	
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.		Practica acciones físico deportivas que favorecen la integración y la solidaridad grupal.				
Contenido	Resistencia		Técnica defensiva.				
	1. Resistencia de larga duración. 1.1 Toma y lectura del pulso cardiaco antes y después de cada actividad. 1.2 Carrera. 1.2.1 600 - 1,500 metros o de 2 a 8 minutos		1. Recepción. 1.1 Baja sin y con desplazamiento.				
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física.		x	x	x	x	x
	Toma y lectura del pulso cardiaco		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 40	Recibo contra la pared con tarea.		x	x	x	x	x
	Dirección y desplazamiento, dirección hacia el área delimitada.		x	x	x	x	x
	Recibo con desplazamientos sobre las líneas del terreno.		x	x	x	x	x
	Voleo de corrección.		x	x	x	x	x
	Recibo por todas las zonas del terreno.		x	x	x	x	x
	Recibo por todas las zonas del terreno según la rotación.		x	x	x	x	x
	Errores y correcciones del desempeño técnico de la recepción.		x	x	x	x	x
Parte final Minutos 12	Salto de cuerda 3 minutos		x	x	x	x	x
	Toma y lectura del pulso cardiaco		x	x	x	x	x
	Ejercicios de trabajo muscular		x	x	x	x	x
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		x	x	x	x	x
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balones de voleibol. Net de voleibol.		Cuaderno de trabajo. Cuerda.				
Indicador de logro condicionamiento físico	Reconoce notablemente los parámetros del ritmo cardiaco. Cumple adecuadamente con la dosificación indicada en las tareas de resistencia de media duración.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Controla efectivamente la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol. Mejora notablemente su nivel de habilidad coordinativa por medio de las técnicas del voleibol.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: segundo básico.		Año: 2015		Sesión 2	
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.		Practica acciones físico deportivas que favorecen la integración y la solidaridad grupal.				
Contenido	Resistencia		Técnica defensiva.				
	1. Resistencia de larga duración. 1.1 Toma y lectura del pulso cardiaco antes y después de cada actividad. 1.2 Carrera. 1.2.1 600 - 1,500 metros o de 2 a 8 minutos		2. Servicio. 2.1 Frontal por arriba.				
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física.		x	x	x	x	x
	Toma y lectura del pulso cardiaco		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 40	Forma correcta de lanzar la pelota al aire.		x	x	x	x	x
	Realiza 10 saques seguidos a una distancia corta.		x	x	x	x	x
	Realiza 10 saques seguidos a una distancia larga.		x	x	x	x	x
	Golpear el balón en la pared en un punto. Marcar con maskintape.		x	x	x	x	x
	Lanza. vertical de balón con 2 mano de forma que bote en el suelo		x	x	x	x	x
	Lanza. vertical de balón con 1 mano de forma que bote en el suelo		x	x	x	x	x
	Lanza. vertical de balón con 1 y 2 de frente a la net.		x	x	x	x	x
Parte final Minutos 12	Salto de cuerda 3 minutos		x	x	x	x	x
	Toma y lectura del pulso cardiaco		x	x	x	x	x
	Ejercicios de trabajo muscular		x	x	x	x	x
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		x	x	x	x	x
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balones de voleibol. Net de voleibol.		Cuaderno de trabajo. Cuerda.				
Indicador de logro condicionamiento físico	Reconoce notablemente los paramentarios del ritmo cardiaco. Cumple adecuadamente con la dosificación indicada en las tareas de resistencia de media duración.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Controla efectivamente la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol. Mejora notablemente su nivel de habilidad coordinativa por medio de las técnicas del voleibol.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: segundo básico.		Año: 2015		Sesión 3	
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.		Practica acciones físico deportivas que favorecen la integración y la solidaridad grupal.				
Contenido	Resistencia		Técnica defensiva.				
	1. Resistencia de larga duración. 1.1 Toma y lectura del pulso cardiaco antes y después de cada actividad. 1.2 Carrera. 1.2.1 600 - 1,500 metros o de 2 a 8 minutos o mas.		3. Boleo. 3.1 Frontal con desplazamiento.				
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física.		x	x	x	x	x
	Toma y lectura del pulso cardiaco		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 40	Pases entre A y B driblando con otro balón.		x	x	x	x	x
	Pase de B hacia A. A lanza el segundo balón al aire y B devuelve.		x	x	x	x	x
	Pases entre A y B. A trata de mantener un globo en el aire.		x	x	x	x	x
	A y B se sitúan uno detrás del otro, y se envían el balón por la red.		x	x	x	x	x
	A hace pases de diferentes longitudes a B. (A-B-B-B)		x	x	x	x	x
	A hace un pase a B y va al otro costado de B. (A-B-A-B-A)		x	x	x	x	x
	Pases 1C1 sobre terrenos pequeños, por encima de una cuerda.		x	x	x	x	x
A hace un pase a B (distancia de 6-9m) dando una vuelta de (360°)							
Parte final Minutos 12	Salto de cuerda 3 minutos		x	x	x	x	x
	Toma y lectura del pulso cardiaco		x	x	x	x	x
	Ejercicios de trabajo muscular		x	x	x	x	x
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		x	x	x	x	x
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balones de voleibol. Net de voleibol.		Cuaderno de trabajo. Cuerda.				
Indicador de logro condicionamiento físico	Reconoce notablemente los parámetros del ritmo cardiaco. Cumple adecuadamente con la dosificación indicada en las tareas de resistencia de media duración.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Controla efectivamente la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol. Mejora notablemente su nivel de habilidad coordinativa por medio de las técnicas del voleibol.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: segundo básico.		Año: 2015		Sesión 4	
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.		Practica acciones físico deportivas que favorecen la integración y la solidaridad grupal.				
Contenido	Resistencia		Desarrollo de juego				
	1. Resistencia de larga duración. 1.1 Toma y lectura del pulso cardiaco antes y después de cada actividad. 1.2 Carrera. 1.2.1 600 - 1,500 metros o de 2 a 8 minutos		juego en desventaja				
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física.		x	x	x	x	x
	Toma y lectura del pulso cardiaco		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 40	Carrera de 5 minutos		x	x	x	x	x
	Salto de cuerda 6 minutos		x	x	x	x	x
	Juego de 4Contra4		x	x	x	x	x
	Juego de 5Contra5						
Parte final Minutos 12	Toma y lectura del pulso cardiaco		x	x	x	x	x
	Ejercicios de trabajo muscular		x	x	x	x	x
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		x	x	x	x	x
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balones de voleibol. Net de voleibol.			Cuaderno de trabajo. Cuerda.			
Indicador de logro condicionamiento físico	Reconoce notablemente los parámetros del ritmo cardiaco. Cumple adecuadamente con la dosificación indicada en las tareas de resistencia de media duración.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Controla efectivamente la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol. Mejora notablemente su nivel de habilidad coordinativa por medio de las técnicas del voleibol.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: segundo básico.		Año: 2015		Sesión 5	
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.		Practica acciones físico deportivas que favorecen la integración y la solidaridad grupal.				
Contenido	Resistencia		Desarrollo de juego				
	1. Resistencia de larga duración. 1.1 Toma y lectura del pulso cardiaco antes y después de cada actividad. 1.2 Carrera. 1.2.1 600 - 1,500 metros o de 2 a 8 minutos		Juego de estudio Reglamento FIVA.				
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física.		x	x	x	x	x
	Toma y lectura del pulso cardiaco		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 40	Carrera de 8 minutos		x	x	x	x	x
	Salto de cuerda 3 minutos.		x	x	x	x	x
	Juego de estudio 6Contra6.		x	x	x	x	x
Parte final Minutos 12	Toma y lectura del pulso cardiaco		x	x	x	x	x
	Ejercicios de trabajo muscular		x	x	x	x	x
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		x	x	x	x	x
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balones de voleibol. Net de voleibol.		Cuaderno de trabajo. Cuerda.				
Indicador de logro condicionamiento físico	Reconoce notablemente los parámetros del ritmo cardiaco. Cumple adecuadamente con la dosificación indicada en las tareas de resistencia de media duración.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Controla efectivamente la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol. Mejora notablemente su nivel de habilidad coordinativa por medio de las técnicas del voleibol.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: segundo básico.		Año: 2015		Sesión 6	
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.		Practica acciones físico deportivas que favorecen la integración y la solidaridad grupal.				
Contenido	Resistencia		Desarrollo de juego				
	1. Resistencia de larga duración. 1.1 Toma y lectura del pulso cardiaco antes y después de cada actividad. 1.2 Carrera. 1.2.1 600 - 1,500 metros o de 2 a 8 minutos		Juego real Reglamento FIVA.				
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física.		x	x	x	x	x
	Toma y lectura del pulso cardiaco		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 40	Carrera de 10 minutos		x	x	x	x	x
	Salto de cuerda. 3 minutos		x	x	x	x	x
	Juego de estudio 6Contra6		x	x	x	x	x
Parte final Minutos 12	Toma y lectura del pulso cardiaco		x	x	x	x	x
	Ejercicios de trabajo muscular		x	x	x	x	x
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		x	x	x	x	x
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balones de voleibol. Net de voleibol.		Cuaderno de trabajo. Cuerda.				
Indicador de logro condicionamiento físico	Reconoce notablemente los parámetros del ritmo cardiaco. Cumple adecuadamente con la dosificación indicada en las tareas de resistencia de media duración.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Controla efectivamente la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol. Mejora notablemente su nivel de habilidad coordinativa por medio de las técnicas del voleibol.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: segundo básico.		Año: 2015		Sesión 7	
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.		Practica acciones físico deportivas que favorecen la integración y la solidaridad grupal.				
Contenido	Resistencia		Desarrollo de juego				
	1. Resistencia de larga duración. 1.1 Toma y lectura del pulso cardiaco antes y después de cada actividad. 1.2 Carrera. 1.2.1 600 - 1,500 metros o de 2 a 8 minutos		juego real Reglamento FIVA.				
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física.		x	x	x	x	x
	Toma y lectura del pulso cardiaco		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 40	Carrera de 5 minutos		x	x	x	x	x
	Salto de cuerda. 9 minutos		x	x	x	x	x
	Juego de estudio 6Contra6		x	x	x	x	x
Parte final Minutos 12	Toma y lectura del pulso cardiaco		x	x	x	x	x
	Ejercicios de trabajo muscular		x	x	x	x	x
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		x	x	x	x	x
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balones de voleibol. Net de voleibol.			Cuaderno de trabajo. Cuerda.			
Indicador de logro condicionamiento físico	Reconoce notablemente los parámetros del ritmo cardiaco. Cumple adecuadamente con la dosificación indicada en las tareas de resistencia de media duración.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Controla efectivamente la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol. Mejora notablemente su nivel de habilidad coordinativa por medio de las técnicas del voleibol.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: segundo básico.		Año: 2015		Sesión 8	
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.		Practica acciones físico deportivas que favorecen la integración y la solidaridad grupal.				
Contenido	Resistencia		Desarrollo de juego				
	1. Resistencia de larga duración. 1.1 Toma y lectura del pulso cardiaco antes y después de cada actividad. 1.2 Carrera. 1.2.1 600 - 1,500 metros o de 2 a 8 minutos		juego real Reglamento FIVA.				
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física.		x	x	x	x	x
Minutos 8	Toma y lectura del pulso cardiaco		x	x	x	x	x
Parte principal	Carrera de 5 minutos		x	x	x	x	x
	Salto de cuerda. 9 minutos		x	x	x	x	x
	Juego de estudio 6C6		x	x	x	x	x
Minutos 40							
Parte final	Toma y lectura del pulso cardiaco		x	x	x	x	x
	Ejercicios de trabajo muscular		x	x	x	x	x
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		x	x	x	x	x
	Despedida.		x	x	x	x	x
Minutos 12							
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balones de voleibol. Net de voleibol.			Cuaderno de trabajo. Cuerda.			
Indicador de logro condicionamiento físico	Reconoce notablemente los parámetros del ritmo cardiaco. Cumple adecuadamente con la dosificación indicada en las tareas de resistencia de media duración.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Controla efectivamente la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol. Mejora notablemente su nivel de habilidad coordinativa por medio de las técnicas del voleibol.						

PLAN DE UNIDAD TERCERO BÁSICO

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático: Grado: tercero basico. Año: 2015 Sesión 1							
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.			Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.			
Contenido	Fuerza de resistencia 1.1 Transporte de diferentes pesos.			Técnica ofensiva 1.1 Combinación de fintas. 1.2 Fintas de recepción. 1.3 Fintas con balón. 1.4 Finta de tiro. 1.5 Finta de pase.			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Finta: con salida por el lado contrario		X	X	X	X	X
	Pase y Finta: con salida por el mismo lado que fintamos		X	X	X	X	X
	Pase y Finta: de salida sin cambio de mano		X	X	X	X	X
	Finta: de salida con cambio de mano y tiro a la canasta.		X	X	X	X	X
	Finta: de salida con doble paso. Y tiro a la canasta.		X	X	X	X	X
	Finta de salida en driblan con penetración a la canasta.		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	Ejercitación para brazos con variante de tiempo con peso.		X	X	X	X	X
	Ejercitación para piernas con variante de tiempo con peso.						
	Ejercitación para el tronco con variante de tiempo con peso.						
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balón de trapo. Balones de baloncesto.			Cuaderno de trabajo. Conos.			
Indicador de logro condicionamiento físico	Incrementa satisfactoriamente las cargas de peso de acuerdo a las características individuales.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Supera adecuadamente la coordinación motriz en la ejecución técnica de los fundamentos del baloncesto.						

Plan diario de clase de educación física								
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez								
Catedrático: Grado: tercero basico. Año: 2015 Sesión 2								
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva					
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.		Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.					
Contenido	Fuerza de resistencia 1.1 Transporte de diferentes pesos.		Técnica ofensiva 2. Pantalla y rodar. 2.1 Pantalla directa. 2.2 Pantalla indirecta. 2.3 Pantalla ciega. 2.3.1 directa e indirecta.					
	Descripción	Actividades	Tiempo x	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Semana / Día								
Parte inicial Minutos 8	Saludo.			X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.			X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.			X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.			X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Pasarnos el balón de una mano a otra			X	X	X	X	X
	Impulsarlo el balón por encima de nuestra cabeza.			X	X	X	X	X
	Girar el balón alrededor de nuestra cintura.			X	X	X	X	X
	Haciendo ochos por debajo de las piernas			X	X	X	X	X
	Pantalla indirecta. 2c1 situación de juego en desventaja.			X	X	X	X	X
	Pantalla directa. 1c1 dinámica. El gato y el ratón.			X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	Pantalla ciega. 1c1 dinámica. Del pescador y los peses.			X	X	X	X	X
	Ejercitación para brazos con variante de tiempo con peso.							
	Ejercitación para piernas con variante de tiempo con peso.			X	X	X	X	X
	Ejercitación para el tronco con variante de tiempo con peso.							
Ejercicios de estiramiento superior e inferior.				X	X	X	X	X
	Despedida.			X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.							
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos							
Recursos	Balón de trapo. Balones de baloncesto.			Cuaderno de trabajo. Conos.				
Indicador de logro condicionamiento físico	Incrementa satisfactoriamente las cargas de peso de acuerdo a las características individuales.							
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Supera adecuadamente la coordinación motriz en la ejecución técnica de los fundamentos del baloncesto.							

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: tercero básico.		Año: 2015		Sesión 3	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.			Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.			
Contenido	Fuerza de resistencia 1.1 Transporte de diferentes pesos.			Técnica defensiva 3. Marcaje al regate. 3.1 Anticipación al pase.			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	2 contra 2 (2x2, bloqueo, defensa del bloqueo directo).		X	X	X	X	X
	Pasar y luego correr hacia la canasta. Con defensor al receptor.		X	X	X	X	X
	Pasar para tirar con defensor al receptor.		X	X	X	X	X
	Recuperación de la pelota. Dinámica de el gato y el ratón.		X	X	X	X	X
	Recuperación de la pelota. 1contra1 dinámica. Del pescador y los peses		X	X	X	X	X
	3c1 situación de juego en desventaja.		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	Ejercitación para brazos con variante de tiempo con peso.						
	Ejercitación para piernas con variante de tiempo con peso.						
	Ejercitación para el tronco con variante de tiempo con peso.		X	X	X	X	X
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
Despedida.			X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balón de trapo. Balones de baloncesto.			Cuaderno de trabajo. Conos.			
Indicador de logro condicionamiento físico	Incrementa satisfactoriamente las cargas de peso de acuerdo a las características individuales.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Supera adecuadamente la coordinación motriz en la ejecución técnica de los fundamentos del baloncesto.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático: Grado: tercero básico. Año: 2015 Sesión 4							
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.			Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.			
Contenido	Fuerza de resistencia 1.1 Transporte de diferentes pesos.			Acciones técnicas de nivel I 4. Dos elementos técnicos. 4.1 regate y paradas.			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Cambio de balón entre las piernas con desplazamiento.		X	X	X	X	X
	Desplazamientos en zig-zag con cambios de mano y dirección.		X	X	X	X	X
	1c1 contra defensor ficticio (cono)		X	X	X	X	X
	Regate y parada para tiro en suspensión.		X	X	X	X	X
	Parada lateral con regate.		X	X	X	X	X
	Parada frontal con regate.		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	Ejercitación para brazos con variante de tiempo con peso.		X	X	X	X	X
	Ejercitación para piernas con variante de tiempo con peso.						
	Ejercitación para el tronco con variante de tiempo con peso.						
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balón de trapo. Balones de baloncesto.			Cuaderno de trabajo. Conos.			
Indicador de logro condicionamiento físico	Incrementa satisfactoriamente las cargas de peso de acuerdo a las características individuales.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Supera adecuadamente la coordinación motriz en la ejecución técnica de los fundamentos del baloncesto.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático: Grado: tercero básico. Año: 2015 Sesión 5							
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.		Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.				
Contenido	Fuerza de resistencia 1.1 Transporte de diferentes pesos.		Acciones técnicas de nivel I 4. Dos elementos técnicos. 4.2 regate y pase. 4.2.1 pase de pecho. 4.2.2 pase picado.				
Descripción	Actividades	Tiempo x	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
		Semana / Día					
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Salto de cuerda.		X	X	X	X	X
	Cambio de balón entre las piernas con desplazamiento y pase.		X	X	X	X	X
	Desplazamientos en zig zag con cambios de mano y pase.		X	X	X	X	X
	Desplazamiento en escalera polimétrica y pase. (Laterales)		X	X	X	X	X
	Desplazamiento en escalera polimétrica y pase. (Frontal)		X	X	X	X	X
	Circuito de obstáculos para regate y pase (conos, aros, escalera.)		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	Ejercitación para brazos con variante de tiempo con peso.						
	Ejercitación para piernas con variante de tiempo con peso.		X	X	X	X	X
	Ejercitación para el tronco con variante de tiempo con peso.						
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
Despedida.			X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Escalera polimétrica Balones de baloncesto.		Cuaderno de trabajo. Conos.				
Indicador de logro condicionamiento físico	Incrementa satisfactoriamente las cargas de peso de acuerdo a las características individuales.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Supera adecuadamente la coordinación motriz en la ejecución técnica de los fundamentos del baloncesto.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: tercero básico.		Año: 2015		Sesión 6	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.			Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.			
Contenido	Fuerza de resistencia 1.1 Transporte de diferentes pesos.			Acciones técnicas de nivel I 4. Dos elementos técnicos. 4.3 Finta y regate.			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Salto de cuerda.		X	X	X	X	X
	Cambio de balón entre las piernas con desplazamiento.		X	X	X	X	X
	Desplazamientos en zig zag con cambios de mano.		X	X	X	X	X
	Finta: con salida por el lado contrario al que se hace y regate.		X	X	X	X	X
	Con salida por el mismo lado que fintamos y regate.		X	X	X	X	X
	Finta de salida con reverso y regate.		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	Finta de salida con amago de reverso y regate.		X	X	X	X	X
	Ejercitación para brazos con variante de tiempo con peso.						
	Ejercitación para piernas con variante de tiempo con peso.		X	X	X	X	X
	Ejercitación para el tronco con variante de tiempo con peso.						
Minutos 12	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Escalera polimétrica Balones de baloncesto.			Cuaderno de trabajo. Conos.			
Indicador de logro condicionamiento físico	Incrementa satisfactoriamente las cargas de peso de acuerdo a las características individuales.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Supera adecuadamente la coordinación motriz en la ejecución técnica de los fundamentos del baloncesto.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático: Grado: tercero básico. Año: 2015 Sesión 7							
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.		Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.				
Contenido	Fuerza de resistencia 1.1 Transporte de diferentes pesos.		Acciones técnicas de nivel I 4. Dos elementos técnicos. 4.4 Finta y tiro.				
Descripción	Actividades	Tiempo x	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
		Semana / Día					
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Salto de cuerda.		X	X	X	X	X
	Cambio de balón entre las piernas con desplazamiento y tiro.		X	X	X	X	X
	Desplazamientos en zig-zag con cambios de mano y tiro.		X	X	X	X	X
	Finta: con salida por el lado contrario al que se hace, regate y tiro.		X	X	X	X	X
	Con salida por el mismo lado que fintamos regate y tiro.		X	X	X	X	X
	Finta de salida con reverso dribling y tiro a la canasta.		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	Finta de salida con amago de reverso, regate y tiro.		X	X	X	X	X
	Ejercitación para brazos con variante de tiempo con peso.						
	Ejercitación para piernas con variante de tiempo con peso.						
	Ejercitación para el tronco con variante de tiempo con peso.		X	X	X	X	X
Ejercicios de estiramiento superior e inferior.			X	X	X	X	X
			X	X	X	X	X
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Escalera polimétrica Balones de baloncesto.		Cuaderno de trabajo. Conos.				
Indicador de logro condicionamiento físico	Incrementa satisfactoriamente las cargas de peso de acuerdo a las características individuales.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Supera adecuadamente la coordinación motriz en la ejecución técnica de los fundamentos del baloncesto.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: tercero básico.		Año: 2015		Sesión 8	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.			Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.			
Contenido	Fuerza de resistencia 1.1 Transporte de diferentes pesos.			5. Situación de juego real 5.1 reglamento FIBA.			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Salto de cuerda.		X	X	X	X	X
	Juego real 5Contra5.		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	Ejercitación para brazos con variante de tiempo con peso.						
	Ejercitación para piernas con variante de tiempo con peso.						
	Ejercitación para el tronco con variante de tiempo con peso.		X	X	X	X	X
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
Despedida.		X	X	X	X	X	
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Escalera polimétrica Balones de baloncesto.			Cuaderno de trabajo. Conos.			
Indicador de logro condicionamiento físico	Incrementa satisfactoriamente las cargas de peso de acuerdo a las características individuales.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Supera adecuadamente la coordinación motriz en la ejecución técnica de los fundamentos del baloncesto.						

Plan diario de clase de educación física										
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez										
Catedrático:		Grado: tercero básico		Año: 2015		Sesión 1				
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva						
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.			Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.						
Contenido	Agilidad.			Gimnasia rítmica						
	1. Ejercitación con acrobacia elemental. 1.1 giros. 1.2 enrollados. 1.3 ruedas. 2. Recorridos físicos motrices. 2.1 con diversos movimientos.			1. Ritmo 1.1 Marcha y carrera. 1.2 Salto.						
Descripción	Actividades	Tiempo x								
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie			
Parte inicial Minutos 8	Saludo.					X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.					X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.					X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.					X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Carrera de trote entonación del himno nacional de Guatemala.					X	X	X	X	X
	Ejecución de la gimnasia básica.					X	X	X	X	X
	Salto de cuerda					X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	Ejercicios con acrobacia elemental.					X	X	X	X	X
	Recorridos motrices.									
	Ejercicios de trabajo muscular									
	Despedida.					X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas									
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos									
Recursos	Cuerda. Grabadora									
Indicador de logro condicionamiento físico	Aumenta gradualmente la destreza en la ejecución de ejercitación combinado. Amplia adecuadamente la fluidez de la ejecución de ejercicios en secuencia.									
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Fluidez optima en la ejecución de ejercicios en secuencia. Mejora progresivamente en la sincronización de movimientos colectivos y rítmicos.									

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: tercero básico		Año: 2015		Sesión 2	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.			Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.			
Contenido	Agilidad.			Gimnasia rítmica			
	1. Ejercitación con acrobacia elemental. 1.1 giros. 1.2 enrollados. 1.3 ruedas. 2. Recorridos físicos motrices. 2.1 con diversos movimientos.			2. Composición gimnástica. 2.1 entradas y salidas.			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física.		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 40	Carrera de trote entonación del himno de San José Pínula.		x	x	x	x	x
	Carrera de trote entonación del himno de Guatemala.		x	x	x	x	x
	Ejecución de la gimnasia básica.		x	x	x	x	x
	Salto de cuerda		x	x	x	x	x
Parte final Minutos 12	Ejercicios con acrobacia elemental.						
	Recorridos motrices.		x	x	x	x	x
	Ejercicios de trabajo muscular						
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora Cuaderno de trabajo						
Indicador de logro condicionamiento físico	Aumenta gradualmente la destreza en la ejecución de ejercitación combinado. Amplia adecuadamente la fluidez de la ejecución de ejercicios en secuencia.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Fluidez optima en la ejecución de ejercicios en secuencia. Mejora progresivamente en la sincronización de movimientos colectivos y rítmicos.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: tercero básico		Año: 2015		Sesión 3	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.			Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.			
Contenido	Agilidad.			Gimnasia rítmica			
	1. Ejercitación con acrobacia elemental. 1.1 giros. 1.2 enrollados. 1.3 ruedas. 2. Recorridos físicos motrices. 2.1 con diversos movimientos.			2. Composición gimnástica. 2.1 formaciones con figuras.			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física.		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 40	Carrera de trote entonación del himno de San José Pínula.		x	x	x	x	x
	Carrera de trote entonación del himno de Guatemala.		x	x	x	x	x
	Ejecución de la gimnasia básica.		x	x	x	x	x
	Salto de cuerda		x	x	x	x	x
	Formaciones (cuadrado, rectángulo, triangulo y cruz.)		x	x	x	x	x
Parte final Minutos 12	Ejercicios con acrobacia elemental.						
	Recorridos motrices.						
	Ejercicios de trabajo muscular		x	x	x	x	x
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora Cuaderno de trabajo						
Indicador de logro condicionamiento físico	Aumenta gradualmente la destreza en la ejecución de ejercitación combinado. Amplia adecuadamente la fluidez de la ejecución de ejercicios en secuencia.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Fluidez optima en la ejecución de ejercicios en secuencia. Mejora progresivamente en la sincronización de movimientos colectivos y rítmicos.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: tercero básico		Año: 2015		Sesión 4	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.			Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.			
Contenido	Agilidad.			Gimnasia rítmica			
	1. Ejercitación con acrobacia elemental. 1.1 giros. 1.2 enrollados. 1.3 ruedas. 2. Recorridos físicos motrices. 2.1 con diversos movimientos.			2. Composición gimnástica. 2.1 formaciones con figuras. 2.2 desplazamientos			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física.		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 40	Carrera de trote entonación del himno de San José Pínula.		x	x	x	x	x
	Carrera de trote entonación del himno de Guatemala.		x	x	x	x	x
	Ejecución de la gimnasia básica.		x	x	x	x	x
	Salto de cuerda		x	x	x	x	x
	Formaciones (cuadrado, rectángulo, triángulo, cruz, etc.)		x	x	x	x	x
	Desplazamientos (adelante adelante, atrás, izquierda, derecha etc.)		x	x	x	x	x
Parte final Minutos 12	Ejercicios con acrobacia elemental.		x	x	x	x	x
	Recorridos motrices.						
	Ejercicios de trabajo muscular						
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora Cuaderno de trabajo						
Indicador de logro condicionamiento físico	Aumenta gradualmente la destreza en la ejecución de ejercitación combinado. Amplia adecuadamente la fluidez de la ejecución de ejercicios en secuencia.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Fluidez optima en la ejecución de ejercicios en secuencia. Mejora progresivamente en la sincronización de movimientos colectivos y rítmicos.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: tercero básico		Año: 2015		Sesión 5	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.			Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.			
Contenido	Agilidad.			Gimnasia rítmica			
	1. Ejercitación con acrobacia elemental. 1.1 giros. 1.2 enrollados. 1.3 ruedas. 2. Recorridos físicos motrices. 2.1 con diversos movimientos.			2. Composición gimnástica. 2.1 formaciones con figuras. 2.2 desplazamientos 2.3 formas y figuras			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física.		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 40	Carrera de trote entonación del himno de San José Pínula.		x	x	x	x	x
	Carrera de trote entonación del himno de Guatemala.		x	x	x	x	x
	Ejecución de la gimnasia básica.		x	x	x	x	x
	Formaciones (cuadrado, rectángulo, triangulo y cruz.)		x	x	x	x	x
	Desplazamientos (adelante adelante, atrás, izquierda y derecha)		x	x	x	x	x
Parte final Minutos 12	Figuras (con las letras del abecedario de la A a la Z.)		x	x	x	x	x
	Ejercicios con acrobacia elemental.						
	Recorridos motrices.		x	x	x	x	x
	Ejercicios de trabajo muscular						
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora Cuaderno de trabajo						
Indicador de logro condicionamiento físico	Aumenta gradualmente la destreza en la ejecución de ejercitación combinado. Amplia adecuadamente la fluidez de la ejecución de ejercicios en secuencia.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Fluidez optima en la ejecución de ejercicios en secuencia. Mejora progresivamente en la sincronización de movimientos colectivos y rítmicos.						

Plan diario de clase de educación física								
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez								
Catedrático:		Grado: tercero básico		Año: 2015		Sesión 6		
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva					
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.		Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.					
Contenido	Agilidad.		Gimnasia rítmica					
	1. Ejercitación con acrobacia elemental. 1.1 giros. 1.2 enrollados. 1.3 ruedas. 2. Recorridos físicos motrices. 2.1 con diversos movimientos.		2. Composición gimnástica. 2.1 formaciones con figuras. 2.2 desplazamientos 2.3 formas y figuras					
Descripción	Actividades		Tiempo x					
			Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.			X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.			X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.			X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.			X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Carrera de trote entonación del himno de San José Pínula.			X	X	X	X	X
	Carrera de trote entonación del himno de Guatemala.			X	X	X	X	X
	Ejecución de la gimnasia básica.			X	X	X	X	X
	Formaciones (cuadrado, rectángulo, triángulo y cruz.)			X	X	X	X	X
	Desplazamientos (adelante adelante, atrás, izquierda y derecha.)			X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	Figuras (letras del abecedario de la A a la Z.) y (Números del 1 al 9.)			X	X	X	X	X
	Ejercicios con acrobacia elemental.							
	Recorridos motrices.			X	X	X	X	X
	Ejercicios de trabajo muscular							
Despedida.			X	X	X	X	X	
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas							
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos							
Recursos	Cuerda. Grabadora Cuaderno de trabajo							
Indicador de logro condicionamiento físico	Aumenta gradualmente la destreza en la ejecución de ejercitación combinado. Amplia adecuadamente la fluidez de la ejecución de ejercicios en secuencia.							
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Fluidez optima en la ejecución de ejercicios en secuencia. Mejora progresivamente en la sincronización de movimientos colectivos y rítmicos.							

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: tercero básico		Año: 2015		Sesión 7	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.			Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.			
Contenido	Agilidad.			Gimnasia rítmica			
	1. Ejercitación con acrobacia elemental. 1.1 giros. 1.2 enrollados. 1.3 ruedas. 2. Recorridos físicos motrices. 2.1 con diversos movimientos.			3. Tipos de danza 3.1 danza creativa. 3.2 danza popular. 3.3 danza electrónica. 3.4 danza folklórica.			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		x	x	x	x	x
	Instrucciones a realizar.		x	x	x	x	x
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		x	x	x	x	x
	Verificación del uniforme de educación física.		x	x	x	x	x
Parte principal Minutos 40	Carrera de trote entonación del himno de San José Pínula.		x	x	x	x	x
	Carrera de trote entonación del himno de Guatemala.		x	x	x	x	x
	Ejecución de la gimnasia básica. Con música.		x	x	x	x	x
	Ejercicios de salto de cuerda con música.		x	x	x	x	x
	Formaciones, figuras y desplazamientos con música.		x	x	x	x	x
Parte final Minutos 12	Ejercicios con acrobacia elemental.						
	Recorridos motrices.						
	Ejercicios de trabajo muscular		x	x	x	x	x
	Despedida.		x	x	x	x	x
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora Cuaderno de trabajo						
Indicador de logro condicionamiento físico	Aumenta gradualmente la destreza en la ejecución de ejercitación combinado. Amplia adecuadamente la fluidez de la ejecución de ejercicios en secuencia.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Fluidez optima en la ejecución de ejercicios en secuencia. Mejora progresivamente en la sincronización de movimientos colectivos y rítmicos.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: tercero básico		Año: 2015		Sesión 8	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.			Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.			
Contenido	Agilidad.			Gimnasia rítmica			
	1. Ejercitación con acrobacia elemental. 1.1 giros. 1.2 enrollados. 1.3 ruedas. 2. Recorridos físicos motrices. 2.1 con diversos movimientos.			3. Tipos de danza. 4. Con música popular. 4.1 con música moderna y creativa.			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Entrada de la gimnasia rítmica deportiva		X	X	X	X	X
	Ejecución de la gimnasia básica. Con música.		X	X	X	X	X
	Ejercicios de salto de cuerda con música.		X	X	X	X	X
	Formaciones, figuras y desplazamientos con música.		X	X	X	X	X
	Salidas de la gimnasia básica deportiva.		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	Ejercicios con acrobacia elemental.						
	Recorridos motrices.						
	Ejercicios de trabajo muscular		X	X	X	X	X
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras Formación en filas Formación en parejas						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Cuerda. Grabadora Cuaderno de trabajo						
Indicador de logro condicionamiento físico	Aumenta gradualmente la destreza en la ejecución de ejercitación combinado. Amplia adecuadamente la fluidez de la ejecución de ejercicios en secuencia.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Fluidez optima en la ejecución de ejercicios en secuencia. Mejora progresivamente en la sincronización de movimientos colectivos y rítmicos.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático: Grado: tercero básico. Año: 2015 Sesión 1							
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.		Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.				
Contenido	Resistencia		Técnica defensiva.				
	1. Resistencia de larga duración. 1.1 Toma y lectura del pulso cardiaco antes y después de cada actividad. 1.2 Carrera. 1.2.1 200 - 600 metros o de 2 a 10 minutos. 2. Salto de cuerda de 3 a 9 minutos		1. Recepción. 1.1 Bloqueo				
Descripción	Actividades	Tiempo x	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
		Semana / Día					
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
	Toma y lectura del pulso cardiaco		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Recibo contra la pared con tarea.		X	X	X	X	X
	Dirección y desplazamiento, hacia el área delimitada.		X	X	X	X	X
	Recibo con desplazamientos sobre las líneas del terreno.		X	X	X	X	X
	Voleo de corrección.		X	X	X	X	X
	Recibo por todas las zonas del terreno.		X	X	X	X	X
	Recibo por todas las zonas del terreno según la rotación.		X	X	X	X	X
	Desplaza. hacia el área delimitada. para el bloqueo.		X	X	X	X	X
Desplazamientos sobre las líneas del terreno y bloque a la red.		X	X	X	X	X	
Parte final Minutos 12	Salto de cuerda 3 minutos		X	X	X	X	X
	Toma y lectura del pulso cardiaco		X	X	X	X	X
	Ejercicios de trabajo muscular		X	X	X	X	X
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balones de voleibol. Red de voleibol.		Cuaderno de trabajo. Cuerda.				
Indicador de logro condicionamiento físico	Reconoce satisfactoriamente los parámetros del ritmo cardiaco. Supera progresivamente la fatiga en el trabajo físico.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Mejora notablemente su desarrollo motriz en la ejecución de fundamentación técnica del voleibol.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: tercero básico.		Año: 2015		Sesión 2	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.			Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.			
Contenido	Resistencia 1. Resistencia de larga duración. 1.1 Toma y lectura del pulso cardiaco antes y después de cada actividad. 1.2 Carrera. 1.2.1 200 - 600 metros o de 2 a 8 minutos. 2. Salto de cuerda de 3 a 9 minutos			Técnica defensiva. 2. Servicio. 2.1 Frontal por arriba con salto.			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
	Toma y lectura del pulso cardiaco		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Forma correcta de lanzar la pelota al aire.		X	X	X	X	X
	Realiza 10 saques seguidos a una distancia corta.		X	X	X	X	X
	Realiza 10 saques seguidos a una distancia larga.		X	X	X	X	X
	Golpear el balón en la pared en un punto específico.		X	X	X	X	X
	Lanza. vertical de balón con 2 mano de forma que bote en el suelo		X	X	X	X	X
	Lanza. vertical de balón con 1 mano de forma que bote en el suelo		X	X	X	X	X
	Lanza. vertical de balón con 1 y 2 de frente a la red.		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12	Salto de cuerda 6 minutos		X	X	X	X	X
	Toma y lectura del pulso cardiaco		X	X	X	X	X
	Ejercicios de trabajo muscular						
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balones de voleibol. Red de voleibol.			Cuaderno de trabajo. Cuerda.			
Indicador de logro condicionamiento físico	Reconoce satisfactoriamente los parámetros del ritmo cardiaco. Supera progresivamente la fatiga en el trabajo físico.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Mejora notablemente su desarrollo motriz en la ejecución de fundamentación técnica del voleibol.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático: Grado: tercero básico. Año: 2015 Sesión 3							
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.			Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.			
Contenido	Resistencia 1. Resistencia de larga duración. 1.1 Toma y lectura del pulso cardiaco antes y después de cada actividad. 1.2 Carrera. 1.2.1 200 - 600 metros o de 2 a 8 minutos. 2. Salto de cuerda de 3 a 9 minutos			Técnica defensiva. 3. Voleo. 3.1 Frontal con salto.			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
	Toma y lectura del pulso cardiaco		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Pases entre A y B driblando con otro balón.		X	X	X	X	X
	Pase de B hacia A. A lanza el segundo balón al aire y B devuelve.		X	X	X	X	X
	Pases entre A y B. A trata de mantener un globo en el aire.		X	X	X	X	X
	A y B se sitúan uno detrás del otro, y se envían el balón por la red.		X	X	X	X	X
	A hace pases de diferentes longitudes a B. (A-B-B-B)		X	X	X	X	X
	A hace un pase a B y va al otro costado de B. (A-B-A-B-A)		X	X	X	X	X
	Pases 1C1 sobre terrenos pequeños, por encima de una cuerda.		X	X	X	X	X
A hace un pase a B (distancia de 6-9m) dando una vuelta de (360°)							
Parte final Minutos 12	Salto de cuerda 9 minutos		X	X	X	X	X
	Toma y lectura del pulso cardiaco		X	X	X	X	X
	Ejercicios de trabajo muscular						
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balones de voleibol. Red de voleibol.			Cuaderno de trabajo. Cuerda.			
Indicador de logro condicionamiento físico	Reconoce satisfactoriamente los parámetros del ritmo cardiaco. Supera progresivamente la fatiga en el trabajo físico.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Mejora notablemente su desarrollo motriz en la ejecución de fundamentación técnica del voleibol.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático:		Grado: tercero básico.		Año: 2015		Sesión 4	
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.			Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.			
Contenido	Resistencia			Desarrollo de juego			
	1. Resistencia de larga duración. 1.1 Toma y lectura del pulso cardiaco antes y después de cada actividad. 1.2 Carrera. 1.2.1 200 - 600 metros o de 2 a 8 minutos. 2. Salto de cuerda de 3 a 9 minutos			Remate. Juego en desventaja			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
	Toma y lectura del pulso cardiaco		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Carrera de 5 minutos		X	X	X	X	X
	Salto de cuerda 6 minutos		X	X	X	X	X
	Remate de balón alto. Pase en trayectoria parabólica acentuada.		X	X	X	X	X
	Remate en corta distancia. De frente a la red. 1contra1		X	X	X	X	X
	Remate en semicorta. De frente a la red. 1contra1		X	X	X	X	X
	Ejecución del remate dirigido hacia la pared.		X	X	X	X	X
Juego en desventaja		X	X	X	X	X	
Parte final Minutos 12	Toma y lectura del pulso cardiaco		X	X	X	X	X
	Ejercicios de trabajo muscular		X	X	X	X	X
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balones de voleibol. Red de voleibol.			Cuaderno de trabajo. Cuerda.			
Indicador de logro condicionamiento físico	Reconoce satisfactoriamente los parámetros del ritmo cardiaco. Supera progresivamente la fatiga en el trabajo físico.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Mejora notablemente su desarrollo motriz en la ejecución de fundamentación técnica del voleibol.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático: Grado: tercero básico. Año: 2015 Sesión 5							
Competencia	Condicionamiento físico			Habilidad motriz deportiva			
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.			Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.			
Contenido	Resistencia 1. Resistencia de larga duración. 1.1 Toma y lectura del pulso cardiaco antes y después de cada actividad. 1.2 Carrera. 1.2.1 200 - 600 metros o de 2 a 8 minutos. 2. Salto de cuerda de 3 a 9 minutos			Desarrollo de juego Juego de voleibol Reglamento FIVA.			
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Minutos 8	Toma y lectura del pulso cardiaco		X	X	X	X	X
Parte principal	Carrera de 8 minutos		X	X	X	X	X
	Salto de cuerda 3 minutos.		X	X	X	X	X
	Juego de estudio 6Contra6.		X	X	X	X	X
Minutos 40							
Parte final	Toma y lectura del pulso cardiaco		X	X	X	X	X
	Ejercicios de trabajo muscular		X	X	X	X	X
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
	Despedida.		X	X	X	X	X
Minutos 12							
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balones de voleibol. Red de voleibol.			Cuaderno de trabajo. Cuerda.			
Indicador de logro condicionamiento físico	Reconoce satisfactoriamente los parámetros del ritmo cardiaco. Supera progresivamente la fatiga en el trabajo físico.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Mejora notablemente su desarrollo motriz en la ejecución de fundamentación técnica del voleibol.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático: Grado: tercero básico. Año: 2015 Sesión 6							
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.		Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.				
Contenido	Resistencia 1. Resistencia de larga duración. 1.1 Toma y lectura del pulso cardiaco antes y después de cada actividad. 1.2 Carrera. 1.2.1 200 - 600 metros o de 2 a 8 minutos. 2. Salto de cuerda de 3 a 9 minutos		Desarrollo de juego Juego de voleibol Reglamento FIVA.				
Descripción	Actividades	Tiempo x					
		Semana / Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Toma y lectura del pulso cardiaco		X	X	X	X	X
	Carrera de 10 minutos		X	X	X	X	X
	Salto de cuerda. 3 minutos		X	X	X	X	X
	Juego de estudio 6Contra6		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12							
	Toma y lectura del pulso cardiaco		X	X	X	X	X
	Ejercicios de trabajo muscular		X	X	X	X	X
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balones de voleibol. Red de voleibol.			Cuaderno de trabajo. Cuerda.			
Indicador de logro condicionamiento físico	Reconoce satisfactoriamente los parámetros del ritmo cardiaco. Supera progresivamente la fatiga en el trabajo físico.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Mejora notablemente su desarrollo motriz en la ejecución de fundamentación técnica del voleibol.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático: Grado: tercero básico. Año: 2015 Sesión 7							
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.		Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.				
Contenido	Resistencia		Desarrollo de juego				
	1. Resistencia de larga duración. 1.1 Toma y lectura del pulso cardiaco antes y después de cada actividad. 1.2 Carrera. 1.2.1 200 - 600 metros o de 2 a 8 minutos. 2. Salto de cuerda de 3 a 9 minutos		Juego de voleibol Reglamento FIVA.				
Descripción	Actividades	Tiempo x	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
		Semana / Día					
Parte inicial	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Minutos 8	Toma y lectura del pulso cardiaco		X	X	X	X	X
Parte principal	Carrera de 5 minutos		X	X	X	X	X
	Salto de cuerda. 9 minutos		X	X	X	X	X
	Juego de estudio 6Contra6		X	X	X	X	X
Minutos 40							
Parte final	Toma y lectura del pulso cardiaco		X	X	X	X	X
	Ejercicios de trabajo muscular		X	X	X	X	X
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
	Despedida.		X	X	X	X	X
Minutos 12							
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balones de voleibol. Red de voleibol.		Cuaderno de trabajo. Cuerda.				
Indicador de logro condicionamiento físico	Reconoce satisfactoriamente los parámetros del ritmo cardiaco. Supera progresivamente la fatiga en el trabajo físico.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Mejora notablemente su desarrollo motriz en la ejecución de fundamentación técnica del voleibol.						

Plan diario de clase de educación física							
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB- Miguel Ángel Cifuentes Méndez							
Catedrático: Grado: tercero básico. Año: 2015 Sesión 8							
Competencia	Condicionamiento físico		Habilidad motriz deportiva				
	Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo.		Valora las actividades físico deportivas como medio de expresión social, comunicación social y comunitaria.				
Contenido	Resistencia 1. Resistencia de larga duración. 1.1 Toma y lectura del pulso cardiaco antes y después de cada actividad. 1.2 Carrera. 1.2.1 200 - 600 metros o de 2 a 8 minutos. 2. Salto de cuerda de 3 a 9 minutos		Desarrollo de juego Juego de voleibol Reglamento FIVA.				
Descripción	Actividades	Tiempo x	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
		Semana / Día					
Parte inicial Minutos 8	Saludo.		X	X	X	X	X
	Instrucciones a realizar.		X	X	X	X	X
	Ejecución de tareas en casa o revisión de las tareas en casa.		X	X	X	X	X
	Verificación del uniforme de educación física.		X	X	X	X	X
Parte principal Minutos 40	Toma y lectura del pulso cardiaco		X	X	X	X	X
	Carrera de 5 minutos		X	X	X	X	X
	Salto de cuerda. 9 minutos		X	X	X	X	X
	Juego de estudio 6Contra6		X	X	X	X	X
Parte final Minutos 12							
	Toma y lectura del pulso cardiaco		X	X	X	X	X
	Ejercicios de trabajo muscular		X	X	X	X	X
	Ejercicios de estiramiento superior e inferior.		X	X	X	X	X
	Despedida.		X	X	X	X	X
Organización de clase	Formación en hileras. Formación en filas. Formación en parejas.						
Métodos	Mando directo Esfuerzos dinámicos						
Recursos	Balones de voleibol. Red de voleibol.		Cuaderno de trabajo. Cuerda.				
Indicador de logro condicionamiento físico	Reconoce satisfactoriamente los parámetros del ritmo cardiaco. Supera progresivamente la fatiga en el trabajo físico.						
Indicador de logro habilidad técnica deportiva	Mejora notablemente su desarrollo motriz en la ejecución de fundamentación técnica del voleibol.						

Instituto Nacional De Educación Básica Jornada Matutina San José
Pinula, Guatemala
Plan De Mejoramiento De La Clase De Educación Física
Área: Educación Física

Docente:

Justificación

Enfoque De La Asignatura:

La educación física se incluye en los programas educativos de todos los países como un elemento básico para una educación integral del estudiante, porque procura el desarrollo psicomotor y mejora la calidad de vida a través del ejercicio físico y la práctica deportiva; porque lo prepara para exigencias de la sociedad, el trabajo y desarrolla su carácter, su creatividad y su personalidad.

La educación física contemplada en la transformación educativa en el país, corresponde al currículo enfocado principalmente en el desarrollo de competencias para la vida, el trabajo, la convivencia, el fortalecimiento del carácter y de habilidades, actitudes y valores que permitan al joven continuar aprendiendo durante toda su existencia.

La materia de transformación educativa se basa en los principios educativos siguientes:

Educación para la vida.

Formación de hábitos de salud.

Formación del carácter.

Además de estos principios pedagógicos que enmarcan el trabajo educativo de la educación general básica, para el desarrollo de la educación física el docente debe tener presente que esta materia, a través del ejercicio, el juego, las actividades artísticas y los deportes permiten la formación de valores, actitudes positivas y hábitos de salud física y mental.

Las competencias de esta materia para el nivel de secundaria contemplan: teoría básica, ejercicios de desarrollo físico general y específico y deportes.

La clase se desarrolla en tres momentos determinados por principios kinesiológicos y psicopedagógicos.

La Parte inicial: prepara psicológica y fisiológicamente al alumno. en este momento se imparte la teoría básica con ejemplos sencillos para que él o la estudiante comprenda la utilidad en la vida diaria del ejercicio o técnica deportiva como se desarrollara en la clase, la cual parte del proceso de motivación, luego se realiza el calentamiento general y si es necesario otro específico.

El trote es una actividad clásica de calentamiento general porque aumenta las pulsaciones y somete al organismo aun estado de calor y tonicidad corporal que permite movimientos vigorosos sin consecuencias negativas.

Como calentamiento específico que se hace después del calentamiento general se considera los ejercicios de una buena gimnasia básica la cual realiza ejercicios de lubricación.

La parte principal o de desarrollo: en la cual se realizan los contenidos de ejercicios de desarrollo físico general durante 10 minutos, mediante el cual se entiende el mejoramiento de las capacidades físicas (objetivos biológicos) luego se trabaja la relación con el atletismo o el deporte para entender las habilidades psicomotrices y el aspecto técnico deportivo durante 20 minutos (objetivo técnico).

La parte final o de culminación: en la cual se realizan los ejercicios de recuperación de la carga física, la atención psicológica, la asignación de tareas y la evaluación.

Se otorga mucha importancia en la formación de buenos hábitos y valores, enfocados a la necesidad de fortalecimiento de la convivencia en grupo. Para reforzar el trabajo de la asignatura debe realizarse encuentros deportivos encaminados a consolidar y evaluar los logros alcanzados y la formación de hábitos y valores.

Deberes de la educación física

De La Teoría Básica De La Asignatura:

Contenidos Generales:

Reseña histórica y conceptualización de la educación física

Encargo social y utilidad práctica de la vida diaria de la educación física.

Enfoque educativo (formación del carácter y la personalidad)

Enfoque de medicina preventiva.

Enfoque técnico laboral y profesional.

Enfoque cultural (cultura deportiva y cultura del movimiento)

Utilidad práctica en la vida diaria de la recreación física, ejercicios de calentamiento, relajamiento y de desarrollo físico general.

Reseña histórica, función social y utilidad práctica en la vida diaria de los deportes más populares (fútbol, gimnasia rítmica, baloncesto, volibol y el ajedrez.)

Contenidos científicos específicos:

Saberes Actitudinal:

Muestra interés por la educación física valora la importancia y función social de la educación física, recreación y deporte desde el punto de vista pedagógico, psicológico, biológico, médico, cultural y laboral.

Saberes Procedimentales:

Investiga de forma constante todo lo relacionado con educación física.

Realiza charlas sobre la función práctica de los ejercicios, juegos y deportes en la vida diaria.

Elabora afiches y murales sobre la función social de los juegos, ejercicios y deportes.

Discute o dialoga con sus compañeros acerca de la utilidad práctica de la vida cotidiana de los distintos ejercicios, actividades atléticas y deportivas, destacando su función politécnica, pedagógica, recreativa, biológica y médica.

Saberes conceptuales:

Aspectos históricos más relevantes de la educación física.

Función y encargo social de la asignatura. (conjunto de conocimiento sobre la función social y su utilidad con la práctica en la vida diaria)

Punto de vista pedagógico. (considera la materia como un medio para formar la personalidad del estudiante atendiendo de forma especial la madurez emocional y desarrollo de buenos hábitos, valores morales y sociales)

Punto de vista médico.

Punto de vista politécnico o sociolaboral.

Punto de vista cultural

Utilidad práctica de los ejercicios, actividades atléticas y deportes.

Lineamientos Generales del Área de Educación Física

Seguridad personal y colectiva

Durante la clase de educación física todos los alumnos deberán permanecer en la cancha polideportiva hasta que finalicen los dos periodos de educación física.

Durante la clase de educación física es obligación de los alumnos portar con un pañuelo con agua, un trapo o toalla para limpiarse el sudor y su desodorante personal.

Durante la clase de educación física y actividades deportivas, todo alumno le estará prohibido usar anillos, aretes, cadenas, relojes, celulares, armas punzocortantes u otras.

Durante la clase de educación física y actividades deportivas todo alumno(a) tendrá prohibido: realizar camorras, estrellitas, bromas pesadas y palabras vulgares.

El Artículo 51 Prohibiciones Decreto 76-97

Regula que la educación física es un hábito curricular, por su condición de asignatura escolar es de práctica obligatoria para todo educando, quedando prohibida toda clase de exoneración o sustitución de la clase de educación física por alguna actividad de tipo extracurricular. Se exceptúa de la práctica obligatoria de los casos debidamente calificados por razón de salud, entrenamiento de alto nivel dentro del deporte federado o impedimento físico o psicológico. A tal efecto, dichos casos serán sometidos a régimen docente diferenciado.

Casos Diferenciados

Todo alumno (a) que tenga problemas psicológicos, impedimentos físicos, enfermedades crónicas o de tratamiento especial deberá presentar su constancia medica con dos fotocopias con su respectiva especificación firmada y sellada por el médico, director(a), padre de familia, alumno y por el catedrático de educación física del plantel educativo, en donde se le denominara caso diferenciado.

Y se le dará un seguimiento en los cuadros evaluativos correspondientes al realizar equivalencias con investigaciones, informes y actividades especiales.

Todas las excusas por inasistencias, uniforme, enfermedades diversas de recuperación rápida u otras excusas deberá presentar su respectiva nota con dos fotocopias firmadas y selladas por el director(a) del establecimiento, padre de familia, alumno, y catedrático de enterados y se le denominara caso diferenciado dos.

Instituto Nacional de Educación Básica –INEB-
San José Pinula, Guatemala, 2015
Charla: consecuencias el sedentarismo y el juego limpio
Profesor: Practicante

Una vida sedentaria es cuando las personas tienen poco o nada de actividad física, permanecen mucho tiempo sentado o acostado.

De padres activos, salen hijos activos. "El ser humano es activo por naturaleza, el problema es que la sociedad actual está alterando ese patrón y haciendo a los niños más sedentarios"

12 consecuencias que promueve el sedentarismo.

Los sedentarios conllevan dolores articulares y están propensos a lesiones y enfermedades.

Las personas con poca actividad física tienen entre un 20% y un 30% por ciento más de posibilidades de morir de forma prematura.

El sedentarismo duplica el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

El sedentarismo promueve el sobrepeso y la obesidad en niños jóvenes y adultos.

El sedentarismo promueve el estado de ánimo bajo. (Autoestima baja)

Las personas sedentarias tienden a promover el tabaquismo y el alcohol.

La vida sedentaria se asocia con algunos tipos de cánceres. En concreto habla de la relación con el de colon porque la falta de ejercicio hace que disminuyan en nuestro cuerpo los niveles de ciertas hormonas y enzimas protectoras, hace que los alimentos estén más tiempo en el intestino (lo que incrementa el riesgo de padecer cáncer de colon) y empeora la respuesta de nuestro sistema inmunitario.

La vida sedentaria genera más inactividad o como se suele decir, sofá llama a sofá, y acaba entrando un círculo vicioso

La inactividad produce aumento de apetito y por tanto aumento de peso. Pasar más tiempo sentado en el sofá hace que se tenga más ganas de comer porque se deja de segregar irisina, una hormona que se ocupa de convertir la grasa blanca (mala) en grasa parda (buena).

Los sedentarios suelen presentar más problemas para dormir.

Los sedentarios tienen menos cantidad de testosterona y otras hormonas necesarias para la formación del esperma que aquellos que practican ejercicio moderado.

Los sedentarios son menos productivos.

El juego limpio

El juego y el deporte, son las formas más comunes de entender la Educación Física en nuestra sociedad. Por ello debe aprovecharse como un elemento motivador al potencializar actitudes y valores positivos.

Dentro del deporte se puede encontrar un amplio abanico de valores, agrupados en dos:

Valores sociales:

respeto, cooperación, relación social, amistad, competitividad, trabajo en equipo, participación de todos, expresión de sentimientos, convivencia, lucha por la igualdad, responsabilidad social, justicia, preocupación por los demás, compañerismo.

Valores personales:

Habilidad (física y mental), creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, mantenimiento o mejora de la salud, autoexpresión, logro (éxito triunfo), autorrealización, recompensas, reconocimiento, aventura y riesgo, imparcialidad, deportividad y juego limpio, espíritu de sacrificio, participación lúdica, perseverancia, humildad, autodominio, obediencia.

Además de estas pautas para la mejor adquisición de los valores en el deporte, existen una serie de normas que todo buen deportista tiene que asimilar Juego limpio:

La victoria pierde su valor si no se conquista de forma honesta y justa. Engañar es fácil, pero no aporta nada.

Para jugar limpio se necesita coraje y carácter.

El juego limpio tiene su recompensa, incluso si se pierde el partido.

Quien juega lealmente gana el respeto de los demás, quien engaña, sólo el desprecio. Juega a ganar, pero acepta la derrota con dignidad:

Cualquier partido tiene por finalidad la victoria.

Nunca se comienza a jugar con la intención de perder.

Quien no juega a ganar embauca al adversario, defrauda al espectador y se engaña a sí mismo.

Nunca se debe rendir ante adversarios fuertes, pero tampoco cedas ante los débiles.

Es un insulto para cualquier adversario jugar sin poner todo el empeño en el partido.

Aprende a perder con una sonrisa.

No busques excusas.

No culpes al árbitro o a cualquier otra persona.

Proponte hacerlo mejor la próxima vez.

La afición respeta más a los buenos perdedores que a los malos ganadores

Acata las Reglas de Juego:

Todos los juegos necesitan reglas que los guíen.

Sin reglas, reinaría el caos.

Esfuérzate por entenderlas para que comprendas mejor el juego.

Así serás un mejor jugador.

Las reglas fueron concebidas para que el juego sea divertido

Respetar a los adversarios, a los compañeros, a los árbitros, a los oficiales y a los espectadores:

«Juego limpio» significa respeto.

El respeto forma parte del juego.

Sin adversarios no hay partido.

Los rivales tienen los mismos derechos que tú tienes, incluido el derecho a ser respetados.

Los compañeros son colegas.

En equipo todos los miembros son iguales.

Los árbitros están en el campo para mantener el orden y el juego limpio.

Acepta siempre sus decisiones sin alegar y ayúdalos a que el partido pueda disfrutarse aún más.

Los entrenadores de ambos equipos también forman parte del juego y por tanto hay que respetarlos.

Los espectadores crean el ambiente.

Ellos desean ver un partido en el que se juegue limpio, también deben comportarse deportivamente.