

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



**“IMPLICACIONES DEL NUEVO ENFOQUE DE CONCRECIÓN CURRICULAR, EN EL PLANEAMIENTO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA, CON ALUMNOS Y ALUMNAS DEL CUARTO SEMESTRE DE LA ESCUELA NORMAL CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA”**

**ESTUDIANTE: LUIS ALFONSO PELAEZ ARGUETA  
CARNÉ: 9119603**

**Guatemala, octubre de 2009**

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

**“IMPLICACIONES DEL NUEVO ENFOQUE DE CONCRECIÓN CURRICULAR, EN EL PLANEAMIENTO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA, CON ALUMNOS Y ALUMNAS DEL CUARTO SEMESTRE DE LA ESCUELA NORMAL CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN  
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**LUIS ALFONSO PELAEZ ARGUETA**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE**

**LICENCIADO**

**Guatemala, octubre de 2009**

## **MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO**

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín

**DIRECTORA**

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes

**SECRETARIA**

Doctor René Vladimir López Ramírez

Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo

**REPRESENTANTES DE CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS**

Ninette Archila Ruano de Morales

Jairo Josué Vallecios Palma

**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

**ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

C.c. Control Académico  
ECTAFIDE  
Reg.535-2009  
CODIPs. 1437-2009

De Orden de impresión informe Final de Investigación

27 de octubre de 2009

Estudiante  
Luis Alfonso Pelaez Argueta  
ECTAFIDE  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto OCTAGÉSIMO QUINTO (85º) del Acta VEINTISIETE GUIÓN DOS MIL NUEVE (27-2009), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de octubre de octubre de 2009, que copiado literalmente dice:

**"OCTAGÉSIMO QUINTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **"IMPLICACIONES DEL NUEVO ENFOQUE DE CONCRECIÓN CURRICULAR, EN EL PLANEAMIENTO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA, CON ALUMNOS Y ALUMNAS DEL CUARTO SEMESTRE DE LA ESCUELA NORMAL CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA"**, de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación realizado por:

**LUIS ALFONSO PELAEZ ARGUETA**

**CARNÉ No.9119603**

El presente trabajo fue asesorado por el Licenciado Byron Ronaldo González; M. A. y revisado por el Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.. 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 Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes  
SECRETARIA



/Melveth S.



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, zona 12.  
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94  
Ext. 1423 - 1465

"EDUCACIÓN Y ENSEÑANZA A TODOS"

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

Respetables Miembros:

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 Investigación, previo a optar al grado de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, de:

Nombre: LUIS ALFONSO PELAEZ ARGUETA

Carné No. 9119603.

Titulado: "IMPLICACIONES DEL NUEVO ENFOQUE DE CONCRECIÓN CURRICULAR, EN EL PLANEAMIENTO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA, CON ALUMNOS Y ALUMNAS DEL CUARTO SEMESTRE DE LA ESCUELA NORMAL CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA"

Asesor: Lic. Byron Ronaldo González; M.A.

Revisor Final: Lic. Byron Ronaldo González; M.A.

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

Atentamente,

Licenciada Mercedes López de Bolaños; M Sc.  
Coordinadora General  
ECTAFIDE



C.c. Control Académico  
Archivo  
/rosario



Ref. Of. Ectafide No. 240-09  
INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN  
Guatemala, 22 de octubre de 2009



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, zona 12.  
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94  
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Licenciada MSc.  
Mercedes López de Bolaños  
Coordinadora General  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Licenciada de Bolaños:

Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe Final de Investigación, previo a optar al grado de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, de:

Estudiante Luis Alfonso Pelaez Argueta

Carné 199119603

Tema "IMPLICACIONES DEL NUEVO ENFOQUE DE CONCRECIÓN CURRICULAR, EN EL PLANEAMIENTO DE LA CLASE EDUCACIÓN FÍSICA, CON ALUMNOS Y ALUMNAS DEL CUARTO SEMESTRE DE LA ESCUELA NORMAL CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA"

Asesor: Lic. Byron Ronaldo González; M.A.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por la Subcoordinación de Investigación -ICAF-, emito **Dictamen Favorable**, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.  
Subcoordinador de Investigación -ICAF-  
Revisor



c.c. archivo  
BRG/otty



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, zona 12.  
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94  
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Guatemala, 06 de octubre de 2009

Licenciado  
Byron Ronaldo González; M.A.  
Subcoordinador de Investigación –ICAF-  
ECTAFIDE  
Ciudad Universitaria

Licenciado González:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría del Informe Final de Investigación del estudiante: Luis Alfonso Pelaez Argueta, carné 9119603, titulado: "IMPLICACIONES DEL NUEVO ENFOQUE DE CONCRECIÓN CURRICULAR, EN EL PLANEAMINERO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA, CON ALUMNOS Y ALUMNAS DEL CUARTO SEMESTRE DE LA ESCUELA NORMAL CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Investigación, **emito dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,

Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.  
Asesor



c.c. archivo  
BRG/otty



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

C.c. Control Académico  
ECTAFIDE  
Reg.535-2009  
CODIPs. 1238-2009

De Aprobación de Proyecto de Investigación

10 de septiembre de 2009

Estudiante  
Luis Alfonso Pelaez Argueta  
ECTAFIDE  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto DÉCIMO SEXTO (16°) del Acta VEINTIDÓS GUIÓN DOS MIL NUEVE (22-2009) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 10 de septiembre de 2009, que literalmente dice:

**"DÉCIMO SEXTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Investigación, titulado: **"IMPLICACIONES DEL NUEVO ENFOQUE DE CONCRECIÓN CURRICULAR, EN EL PLANEAMIENTO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA, CON ALUMNOS Y ALUMNAS DEL CUARTO SEMESTRE DE LA ESCUELA NORMAL CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA"**, de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, presentado por:

**LUIS ALFONSO PELAEZ ARGUETA**

**CARNÉ 9119603**

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

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes  
SECRETARIA

/Velveth S.



# ESCUELA NORMAL CENTRAL DE EDUCACION FISICA

E-mail: eencef@inteln.net.gt

MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN  
GUATEMALA, C. A.

Of. No .....  
Ref. ....

Al contestar, sírvase mencionar el número y referencia de la nota

Guatemala, 30 de septiembre de 2009

Licenciada  
Mercedes de la Luz de Bolaños  
Coordinadora General  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-  
Universidad de San Carlos de Guatemala.

Respetable licenciada de Bolaños:

Por este medio tengo a bien informarle que el estudiante **LUIS ALFONSO PELAEZ ARGUETA**, carné No. 9110603, quien desarrolló su trabajo de investigación de tesis "IMPLICACIONES DEL NUEVO ENFOQUE DE CONCRECIÓN CURRICULAR, EN EL PLANEAMIENTO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA, CON ALUMNOS Y ALUMNAS DEL CUARTO SEMESTRE DE LA ESCUELA NORMAL CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA". En este establecimiento, en el periodo comprendido de julio a septiembre del año 2009.

Y para los usos que al interesado requiera se deja constancia que concluyó en esas fechas dicha investigación de tesis de una manera satisfactoria.

Atentamente,

Prof. Mario Melara Ortiz  
Director a.i.



## ACTO QUE DEDICO

### A DIOS

Por su eterno amor, me da la oportunidad de vivir cada día como persona, que por su infinita bondad y misericordia me ha colmado de bendiciones y dones los que por su Gracia los he podido desarrollar a lo largo de mi vida, sabiendo que en todo instante, que él inclina su oído hacia mí el día en que le invoco.

### A LA SANTÍSIMA VIRGEN MARÍA

Por su amor de madre, me cuida, ampara y defiende de todo peligro, toda maldad, estando pendiente de mí y toda mi familia, en todos los días de mi vida.

### A MIS PADRES, Faustino Alfonso Pelaez Flores y Julia Consuelo Argueta de Pelaez.

Por su amor, respeto y dedicación desde mucho antes de nacer.

### A MIS HERMANOS Y HERMANA, Julio Fernando, José Joaquín, Marco Rafael y Carmen María.

Por su cariño y respeto puestos de manifiesto a lo largo de mi vida.

### A MIS TÍOS, en especial a Ana María Argueta de Boileau y Michel Boileau.

Por ese amor, cariño, admiración y apoyo incondicional en todos los momentos de vida.

### A MI ESPOSA, Maribel Roca Curiales.

Por su amor, cariño, respeto y abnegación, siendo la parte fundamental de mi hogar.

### A MIS HIJOS E HIJAS, Luis Estuardo, Maria Fernanda, Luis Pedro, Fátima Marianne y Sebastián.

Por que son la parte más importante de mi vida y la fuente de inspiración por alcanzar mis metas.

### A GUATEMALA

País de la eterna primavera del cual me siento orgulloso de ser guatemalteco.

### A TODAS LAS PERSONAS

Que una u otra manera, colaboraron con la realización de esta investigación, muy especialmente al Licenciado Byron Ronaldo González, M.A., por esa confianza, consejos e interés mostrados hacia mi superación profesional.

### A USTED

Especialmente.

## INDICE

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 1      | Introducción   | 5  |
| 2      | Marco Conceptual   | 7  |
| 2.1    | Antecedentes   | 7  |
| 2.2    | Justificación  | 9  |
| 2.3    | Definición del problema  | 10 |
| 2.4    | Alcances y límites   | 10 |
| 2.4.1  | Ámbito Geográfico  | 10 |
| 2.4.2  | Ámbito Institucional   | 10 |
| 2.4.3  | Ámbito Poblacional   | 10 |
| 2.4.4  | Ámbito Temporal  | 10 |
| 3      | Marco Metodológico   | 11 |
| 3.1    | Objetivos  | 11 |
| 3.1.1  | Objetivos Generales  | 11 |
| 3.1.2  | Objetivos Específicos  | 11 |
| 3.2    | Población  | 11 |
| 3.3    | Fuentes de Información   | 11 |
| 3.4    | Recolección de Información   | 11 |
| 3.5    | Tratamiento de la información  | 11 |
| 4      | Marco Teórico  | 12 |
| 4.1    | Descriptor de la Educación Física como modalidad educativa                               | 12 |
| 4.2    | Descriptor de la Educación Física como área curricular en el nivel primario              | 12 |
| 4.3    | Fundamentación epistemológica del área de Educación Física en el nivel primario          | 13 |
| 4.4    | Eje transversal específico en el currículo d Educación Física en el nivel primario       | 15 |
| 4.5    | Competencias marco del currículum Nacional Base, vinculantes al área de Educación Física | 16 |
| 4.6    | Perfil del egresado del nivel primario   | 16 |
| 4.7    | Perfil motriz del niño y niña del nivel primario ciclo I                                 | 18 |
| 4.8    | Perfil motriz del niño y niña del nivel primario ciclo II                                | 19 |
| 4.9    | Competencias de área y grado ciclo I   | 20 |
| 4.10   | Competencias de área y grado ciclo II  | 21 |
| 4.11   | Tabla de secuencias área de Educación Física nivel primario ciclo I                      | 23 |
| 4.12   | Tabla de secuencias área de Educación Física nivel primario ciclo II                     | 24 |
| 4.13   | Bloques temáticos de primer grado primaria   | 25 |
| 4.13.1 | Bloques temáticos de segundo grado primaria  | 26 |
| 4.13.2 | Bloques temáticos de tercer grado primaria   | 27 |
| 4.13.3 | Bloques temáticos de cuarto grado primaria   | 28 |
| 4.13.4 | Bloques temáticos de quinto grado primaria   | 29 |
| 4.13.5 | Bloques temáticos de sexto grado primaria  | 30 |
| 4.13.6 | Tabla general de secuencias de bloques temáticos ciclo I                                 | 31 |
| 4.13.7 | Tabla general de secuencias de bloques temáticos ciclo II                                | 32 |
| 4.14   | Proceso de descentralización curricular nivel de concreción del currículo                | 34 |

|      |   |    |
|------|---|----|
| 4.15 | Elementos de las unidades didácticas  | 35 |
| 4.16 | Modelos de procesos de planeamiento docente en Educación Física                             | 39 |
| 4.17 | Los procesos abiertos en Educación Física   | 40 |
| 4.18 | Objetivo experiencial o por competencia   | 41 |
| 4.19 | Planificación docente   | 42 |
| 4.20 | Relación programa plan  | 43 |
| 4.21 | Parámetros de la planificación ciclos y procesos de gestión                                 | 43 |
| 4.22 | Relación de gestión en la planificación   | 43 |
| 4.23 | Clases de planificación   | 43 |
| 4.24 | Criterios para el proceso de relación programa-plan   | 43 |
| 4.25 | Criterio fundamental de la planificación  | 44 |
| 4.26 | Etapas de la planificación docente  | 44 |
| 4.27 | Fundamentos de la clase de Educación Física   | 45 |
| 4.28 | Características de la clase de Educación Física   | 46 |
| 4.29 | Tipología de la clase de Educación Física   | 47 |
| 4.30 | Estructura de la clase de Educación Física  | 48 |
| 4.31 | Componentes de la estructura de la clase de Educación Física                                | 51 |
| 4.32 | Organización de la clase de Educación Física  | 52 |
| 4.33 | Formar y procedimientos organizativos   | 53 |
| 4.34 | Formas de ordenamiento y distribución de los alumnos  | 56 |
| 4.35 | Aplicación y características de los procedimientos organizativos                            | 57 |
| 4.36 | Dirección de la clase de Educación Física   | 58 |
| 4.37 | Momentos didácticos en la clase de Educación Física   | 61 |
| 4.38 | Ubicación del docente en la clase de Educación Física                                       | 65 |
| 4.39 | Dosificación de la clase de Educación Física  | 65 |
| 4.40 | Desarrollo de la dosificación de la clase de Educación Física                               | 68 |
| 4.41 | Segundo nivel de concreción curricular de la región de Guatemala                            | 69 |
| 4.42 | Orientaciones metodológicas de la segunda unidad didáctica de 4to. Grado                    | 70 |
| 4.43 | Conceptos y formas de la planificación de una unidad didáctica parcial                      | 77 |
| 4.44 | Clases de consolidación   | 77 |
| 4.45 | Tabla de indicadores de planeamiento para la clase de Educación Física en el nivel primario | 79 |
| 5    | Marco Operativo   | 81 |
| 5.1  | Recolección de datos  | 81 |
| 5.2  | Trabajo de campo  | 81 |
| 5.3  | Pasos a seguir  | 81 |
| 6    | Metodología   | 81 |
| 7    | Análisis e interpretación de datos  | 82 |
| 8    | Conclusiones  | 88 |

|    |                 |    |
|----|-----------------|----|
| 9  | Recomendaciones | 89 |
| 10 | Bibliografía    | 90 |
| 11 | Anexos          | 91 |

## 1. INTRODUCCION

La planificación es la función reflexiva que realiza el docente con la intención de organizar flexible y sistemáticamente los contenidos previstos en los diseños curriculares de Educación Física y la intervención didáctica, en función de las competencias motrices, para prever, justificadamente, un plan de actuación eficaz.

Consecuentemente en el sector educativo la Planificación es un esfuerzo organizado, consciente y continuo para escoger alternativas viables que conduzcan al logro de objetivos predeterminados. Para asegurar el logro de los objetivos de la educación y especialmente del Área de Educación Física utilizaremos para el proceso de enseñanza aprendizaje los diferentes niveles de concreción curricular.

Estos instrumentos tienen la finalidad de orientar el trabajo del planeamiento y de todos los elementos que de forma directa o indirecta tienen que ver con la tarea de elevar la calidad de la educación en función hacia una cultura física.

Para su elaboración se deben tomar como referente la Guía Programática en vigencia, las características del contexto escolar (mesocurrículo), esto es, los espacios geográficos (físicos y humanos en los que está ubicada la institución educativa), y elaborar el diseño de planes de clase con las características curriculares de abierto y flexible, como lo establece el nuevo proceso de concreción curricular.

El proceso de la planificación tomará en cuenta algunos de los factores importantes para su desarrollo, en el cual se pretende la relación de los objetivos del Currículo Nacional Base, la Guía Programática como Matriz de concreción de las competencias motrices; de los contenidos mínimos nacionales (macrocurrículo) a las destrezas motrices (mesocurrículo), que se desarrollan en la clase de Educación Física (orientaciones metodológicas).

La materia de Educación Física contribuye a desarrollar todas las competencias básicas, pero esencialmente la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la de autonomía e iniciativa personal, además de la comunicativa. Sin duda, a través de la Educación Física, el alumnado enriquece sus posibilidades de comunicación y mejora su autoestima. Así mismo, ofrece a los alumnos y

alumnas de la Escuela Normal Central de Educación Física pautas de actuación para el diseño y desarrollo de programación de los niveles de concreción curricular hasta llegar a la clase de educación Física.

Durante el proceso de planificación los alumnos y alumnas de la Escuela Normal Central de Educación Física deberán tomar una serie de decisiones relativas a su acción futura docente que se materializan con las programaciones de la clase de Educación Física. En función de la marcha de la programación; donde se deciden los posibles cambios que, tras la intervención y posterior reflexión, el profesor considera necesarios en la mejora del proceso de enseñanza y se aplicarán en un futuro.

## 2. MARCO CONCEPTUAL

### 2.1 Antecedentes:

En el año 2001, se realizó la “Segunda Readequación de las Guías Programáticas de los niveles Preprimario y Primario de Educación Física”, por un período experimental de tres años, el cual concluyó en el año 2003. Esto dio lugar a que una nueva gestión administrativa en la Dirección General de Educación Física en el 2004, optara coyunturalmente por extender el período experimental de aplicación por un año más, que venció en el 2005. A partir de ello, quedó pendiente el proceso de Readequación Curricular, manteniéndose una vigencia de carácter técnica aplicativa, más no así normativa.

En tal virtud, el proceso de Readequación de Guías Programáticas de Educación Física, en los niveles Preprimario y Primario, se convierte en un desafío necesario de atender y resolver.

En esa línea, la presente iniciativa de Readequación de Guías Programáticas se enfoca dentro del Marco de la Reforma Educativa Nacional dentro de su componente curricular, en donde se establece que el currículo debe descentralizarse por medio de los niveles de concreción curricular, que corresponde al Macrocurrículo a nivel nacional, el Mesocurrículo a nivel departamental y el Microcurrículo a nivel de centro educativo. Estos debidamente adaptados a la estructura, características y contexto de la Educación Física Nacional en la programación docente.

Siendo así que el Macrocurrículo corresponde su diseño y propuesta a la autoridad ministerial, que en el caso del área de Educación Física, por su especialidad, la Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte Decreto No. 76-97 le ha conferido tal atribución a la Dirección General de Educación Física. Por tal razón, la Coordinación del Área Curricular ha implementado el procedimiento de validación de la presente a través de un juicio de expertos.

Posterior a la definición del nivel macrocurricular, corresponde promover el proceso de descentralización por medio de las Unidades didácticas y los sectores docentes de Educación Física de cada departamento, en donde se perfila construir el segundo nivel de concreción curricular o Mesocurrículo que privilegiará el contexto de aplicación curricular.

Por primera vez en los procesos curriculares de Educación Física se experimentará la descentralización de su currículo, en consecuencia, puesto el empeño en el énfasis contextual de la presente iniciativa,



ciframos optimistas expectativas que propondrá la elevación de la pertinencia y calidad de la Educación Física nacional.

Nivel Nacional o Macrocurrículo, en el 2007 se formula un diseño el cual es validado por docentes especializados en Educación Física, lo que forman los bloques temáticos.

Nivel regional o mesocurrículo, inicio del proceso de descentralización, en el 2007 formulan seis diseños (con énfasis en la contextualización del currículo), donde se formulan y se validan las unidades didácticas.

Nivel local o microcurrículo, o de centro educativo (departamental), (EDUCATIVO) en el 2008 – se elaboran veintidós diseños de orientaciones metodológicas, a nivel departamental.

En el 2009 se inicia la Capacitación Docente Curricular, Planeamiento Docente. Evaluación Escolar, por parte de la Dirección General de Educación Física –DIGEF–.

#### **Las dos innovaciones curriculares de la Educación Física en la Reforma Educativa**

- a) La Descentralización en niveles de concreción curricular.
- b) La Extradocencia como medio de consolidación del currículo.

#### **Avances de las innovaciones curriculares de la Educación Física en el proceso de Reforma Educativa**

- ❖ Validación de los diseños del macrocurrículo de nivel Preprimario y Primario a nivel nacional.
- ❖ Consulta del diseño Macrocurrículo del ciclo básico nivel Medio a nivel nacional.
- ❖ Obtención en tales niveles educativos el Currículo a nivel Nacional, que corresponde a los denominados Bloques de Contenidos Temáticos.
- ❖ Preparación del diseño curricular del ciclo diversificado nivel medio, para su respectiva consulta.
- ❖ Elaboración de 6 mesocurículos en ambos niveles educativos, a nivel regional.
- ❖ Elaboración de 22 Orientaciones Metodológicas en ambos niveles educativos a nivel departamental.

## 2.2 JUSTIFICACIÓN:

Que la Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte Decreto No. 76-97, le establece dentro de las funciones a la Dirección General de Educación Física, aprobar los planes y programas de Educación Física para todos los niveles y ciclos educativos; así como dirigir, ejecutar, evaluar y supervisar los proyectos educativos que se dicten.

Que el período de aplicación experimental de las Guías Programáticas de Nivel Primario, venció en el año 2005, ante lo que corresponde readecuar su contenido y aplicación.

Que el presente proceso de Readecuación de las Guías Programáticas de Educación Física del Nivel Primario, desde un nivel de concreción curricular de enfoque macro o nacional, corresponde técnicamente su diseño a la autoridad educativa central y formalmente a la entidad facultada por la Ley para el efecto, y que la misma es la Dirección General de Educación Física; la que por intermedio de su Coordinación de Área Curricular, a procedido a la validación del diseño de tales Guías Programáticas, por medio del procedimiento del dictamen de Juicio de Expertos.

Con fundamento en lo que determinan los artículos 59, 60 y 61 del Decreto No. 12-91 Ley de Educación Nacional y artículos 32, 33, 34, 35 y 42 del Decreto No. 76-97 Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte.

Al aprobar la aplicación de manera experimental, en el nivel nacional, la Guía Programática de Educación Física del nivel primario por un período de 3 años, con carácter obligatorio a través del proceso de descentralización curricular correspondiente a todos los Centros Escolares del Sistema Educativo Nacional en donde se imparta ésta área por docentes de Educación Física.

La resolución No. 023-2007; cobra vigencia a partir del ciclo lectivo 2008; y será evaluada al finalizar los tres años de experimentación correspondiente al ciclo escolar 2010, a través del Área Curricular de la Dirección General de Educación Física.

Se convoca a través del Área Curricular de la Dirección General de Educación Física a los Orientadores Metodológicos y sectores docentes representativos de la jurisdicción regional respectiva, para el desarrollo del proceso de descentralización curricular, a efecto de construir el segundo nivel de concreción curricular o Mesocurrículo a nivel regional, con el fin de otorgar la contextualización pertinente del contenido programático de la Educación Física en el nivel primario.

Se derogan las Resoluciones No.011-2001 de fecha 03 de enero del año 2001 y No. 005-2004 de fecha 14 de abril del 2004.

Por tal motivo se hace la siguiente propuesta a fin de que los alumnos y alumnas del cuarto semestre de la carrera de magisterio en educación física, se actualicen en la utilización de los diferentes niveles de concreción curricular, hasta llegar al plan de clase, aplicándolos en acción y, a partir de éstos, determinar los recursos y estrategias más apropiadas para lograr su realización.

### 2.3 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA:

Las “**IMPLICACIONES DEL NUEVO ENFOQUE DE CONCRECIÓN CURRICULAR, EN EL PLANEAMIENTO DE LA CLASE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CON ALUMNOS Y ALUMNAS DEL CUARTO SEMESTRE DE LA ESCUELA NORMAL CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**”, **que** en los niveles de planeamiento y didáctica llega únicamente a los docentes en servicio del área de educación física por medio de los proyectos del área curricular de la Dirección General de Educación Física.

Es por esa razón se pretende actualizar a los alumnos y alumnas del cuarto semestre de la carrera de Educación Física de la Escuela Normal Central de Educación Física, previo a la asistencia al curso de práctica docente supervisada, en la cual los alumnos y alumnas llevan a la realización la elaboración de los planes de Educación Física, respetando los niveles de concreción curricular, hasta desarrollarlos en las escuelas oficiales de la ciudad capital.

### 2.4 ALCANCES Y LÍMITES:

- 2.4.1 **Ámbito Geográfico:** este trabajo se llevó a cabo en la ciudad de Guatemala, específicamente en la Escuela Normal Central de Educación Física, ENCEF, 8ª. Calle 24-81 zona 4 de Mixto, El Naranjo.
- 2.4.2 **Ámbito Institucional:** instalaciones educativas de la Escuela Normal Central de Educación Física, ENCEF, localizada en la 8ª. Calle 24-81 zona 4 de Mixto, El Naranjo.
- 2.4.3 **Ámbito Temporal:** comprendió de julio a octubre del 2009.
- 2.4.4 **Ámbito Poblacional:** alumnos y alumnas del Cuarto Semestre de la carrera de magisterio en Educación Física, de la Escuela Normal Central de Educación Física, ENCEF, ubicada en la 8ª. Calle 24-81 zona 4 de Mixto, El Naranjo.

### 3. MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1 OBJETIVOS

##### 3.1.1 Generales

- 3.1.1.1 Lograr un impacto social, en el interés por el planeamiento de la clase de Educación Física, derivada de los tres niveles de concreción curricular.
- 3.1.1.2 Demostrar que el planeamiento de forma sistemática de los de los elementos de las unidades didácticas y orientaciones metodológicas, son elementos que facilitan ese proceso.

##### 3.1.2 Específicos

- 3.1.2.1 Determinar la importancia del valor del planeamiento de la clase de Educación Física como modelo de la enseñanza del baloncesto.
- 3.1.2.2 Demostrar que el proceso de aprendizaje, la planificación es el elemento indispensable para el desarrollo educativo de la Educación Física.
- 3.1.2.3 Adaptar los elementos de las unidades didácticas y de las orientaciones metodológicas respetando las características individualidades de los niños y niñas, de cuarto grado de primaria, en la clase de Educación Física.

3.2 Población: alumnos y alumnas del cuarto semestre de la carrera de magisterio en Educación Física, de la Escuela Normal Central de Educación Física, ENCEF, ubicada en 8ª. Calle 24-81 zona 4 de Mixto El Naranjo.

3.3 Fuente de Información: este trabajo se desarrolló a través de la utilización de los documentos propios de los tres niveles de concreción curricular del área de Educación Física, hasta el llenado de los formatos con la aplicación de las orientaciones metodológicas del departamento de Guatemala, encaminados a la enseñanza de la utilización práctica de los mismos.

3.4 Tratamiento de la Información: se respondieron las cinco tablas de contenidos conceptuales, se llenaron los formatos correspondientes a los macrociclos, mesociclos y microciclos correspondientes al cuarto grado de primaria, con el desarrollo específico para este trabajo la segunda unidad didáctica, Me inicio en el baloncesto, nombre con el cuál fue aprobada ésta unidad didáctica, a nivel del mesocurrículo, ya que se desarrolla del componente de la habilidad técnica deportiva, en la categoría curricular Introducción al baloncesto, del bloque temático con el mismo nombre.

#### 4. MARCO TEORICO

##### 4.1 Descriptor de la Educación Física como modalidad educativa<sup>1</sup>

Se concibe a la educación física como una modalidad educativa que sitúa el hábito del ejercicio físico como su objeto de aprendizaje; al educando como su objeto de estudio y sujeto de aprendizaje, desde los dos ejes básicos de su acción educativa como lo son el cuerpo y el movimiento comprendiendo una relación integral y dialéctica.

Desde el eje educacional del cuerpo, la educación física, ha de promover y facilitar que los educandos adquieran una comprensión significativa de su cuerpo y de sus posibilidades, a fin de conocer y dominar situaciones diversas que le permitan su desenvolvimiento de forma adecuada en el medio social, mejorar sus condiciones de vida, disfrutar del tiempo libre y establecer amplias y armoniosas interrelaciones con los demás.

Desde el eje educacional del movimiento, la educación física se orienta al desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que mejoran y aumentan las posibilidades de movimiento, con la intención de profundizar en el conocimiento de la conducta motriz, como organización significativa del comportamiento humano y asumir actitudes, valores y normas que consoliden la relación dialéctica del cuerpo y la conducta motriz.

##### 4.2 Descriptor de la Educación Física como área curricular en el nivel primario<sup>2</sup>

¿En qué consiste el área de Educación Física?

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

Desde el ambiente educativo la educación física, estimula procesos que permiten construir y desarrollar habilidades, destrezas, hábitos, actitudes y aptitudes motoras y técnico-deportivas básicas; recurriendo a medios lúdicos, motrices y deportivos como instrumentos educativos y de desarrollo, dentro de un ambiente motivado y placentero para el niño y la niña, relacionando en forma integral y transversal la formación del hábito de la actividad física, con el fin de afianzar de

---

1. Dirección General de Educación Física, (2007) "Guía Programática de Educación Física Nivel Primario ", Guatemala. Edisur. S.A. Pág. 8.

2. Ídem.

manera continua y permanente, estímulos y condiciones para una vida saludable y activa, lo que es igual a una **“Educación Física para toda la vida”**.

#### **4.3 Fundamentos epistemológicos del área de Educación Física en el nivel primario**

- 4.3.1 Al área de Educación Física, se le concibe más allá de un rígido modelo educativo, integrado por un acabado sistema de prácticas, así como un mundo de experiencia personal en que la **“vivencia integral del movimiento es motor de la propia actividad”**. En general pretende dotar al niño y a la niña del mayor número posible de patrones de movimiento y recursos motores, que le sirvan para una adaptación posterior a circunstancias concretas y específicas.
- 4.3.2 El área de Educación Física (asienta como presupuesto) es la base pedagógica para el desarrollo y la aptitud motriz, por lo que las actividades y experiencias educativas a proponerse en la operacionalización del currículo, deben atender y privilegiar la práctica corporal propia.
- 4.3.3** El área de Educación Física responde a un enfoque integral, por lo que ésta área es incluida en el currículo escolar, aportando los principios y fines que le son propios, y utilizando las relaciones entre desarrollo motor, desarrollo cognitivo y desarrollo afectivo.
- 4.3.4** El área de Educación Física requiere concebirse como un área educativa que aporta al niño y a la niña autonomía corporal y capacidades motrices suficientes para acceder a la actividad física propia de su entorno social y procedencia cultural.
- 4.3.5 La propuesta curricular del área de Educación Física que se asienta en el nivel primario, es un modelo educativo que promueve una interacción constante entre el alumno y lo que tiene que aprender.
- 4.3.6 El modelo educativo del área de Educación Física asume el principio básico del **aprendizaje significativo**, es decir, un aprendizaje que no sea meramente repetitivo, sino que se le pueda atribuir un sentido personal al objeto del aprendizaje.

- 4.3.7 En el modelo educativo del área de Educación Física el niño y la niña deben vivir el ejercicio físico como una experiencia personal propia. En resumen, es el modelo en que el alumno y alumna toman un papel activo en la elaboración de su propio proyecto de movimiento.
- 4.3.8 El área de Educación Física, desde su modelo educativo comprende a la actividad motriz, percibida por el niño y la niña como una experiencia global, significativa y lo más parecido a su experiencia vital. Es decir, se trata de acercar la escuela a la vida del alumno y alumna.

#### 4.4 Contexto del currículo de Educación Física en el nivel primario<sup>3</sup>

- 4.4.1 El enfoque curricular se integra en bloques temáticos a nivel macro-curricular, caracterizado por su naturaleza amplia y genérica (nivel nacional) a efecto que su desarrollo mesocurricular (nivel departamental) y microcurricular (ámbito local), vayan especificando la pertinencia en cuanto a su contexto.
- 4.4.2 El enfoque curricular a nivel macro, es necesario se interprete como una oferta de proyecto educativo en proceso, que se presenta como **“abierta y flexible”**, en el sentido que el diseño que se propone, ha de ser ulteriormente determinado en los sucesivos niveles de concreción.
- 4.4.3 La aplicación del área de Educación Física en su desarrollo curricular, para que ésta tenga posibilidades de pertinencia, debe tomar en cuenta las variables estructurales en que se inserta toda iniciativa de currículo del área de Educación Física, siendo las siguientes:
- 4.3.4 Frecuencia de la clase: una vez a la semana.
- 4.3.5 Duración del período de la clase: de 35 a 40 minutos.
- 4.3.6 Maestro itinerante: tiene a su cargo varias escuelas.

---

3. Dirección General de Educación Física, (2007), “Guía Programática de Educación Física Nivel Primario”, Guatemala. Edisur. S.A. Pág. 10.

- 4.3.7 Sobrepopulación escolar: por la que un docente en un período de clase atiende entre 50 ó más niños o niñas en establecimientos que sobrepasan poblaciones de 300 alumnos.
- 4.3.8 La propuesta curricular del área de Educación Física sobretudo en el nivel primario, se fundamenta en el desarrollo motriz del niño o niña, basándose en las diferentes etapas de madurez motriz, lo que representa que la misión de la Educación Física en este nivel, sea la continuación del estímulo de desarrollo motor del escolar.
- 4.3.9 Para el área de Educación Física, se hace necesario integrar los ciclos desde un enfoque atareo, dividiéndose el primer ciclo 1º. 2º. y 3º. grados; y segundo ciclo 4º. 5º. y 6º. grados, que corresponde a la estructura del Currículo Nacional Base del nivel primario propuesto por el Ministerio de Educación. Adicional a ello para efectos de dosificación, organización y programación de la actividad físico-motriz, asume su propia estructura sistémica consistente en una primera fase identificada de la “Habilidad Motora Fundamental” (7 a 9 años) y una segunda fase denominada de la “Habilidad Motora Específica” (10 a 12 años). Todo ello, porque los ciclos y las etapas del currículo, constituyen períodos que responden a rasgos evolutivos característicos en los que las actividades de aprendizaje y enseñanza, deben organizarse necesariamente con la coherencia metodológica adecuada a las características del aprendizaje de los niños o niñas.

#### **4.4 Eje transversal específico en el currículo de Educación Física del nivel primario**

El contenido del eje transversal específico, lo constituye “*educación física para toda la vida*”, el cual implica formar y desarrollar, a partir de la clase de Educación Física, la toma de conciencia, la socialización y la sensibilización a temas, actividades, tareas y acciones diversas que vinculen la habituación a la práctica de la actividad física permanente.



#### **4.5 COMPETENCIAS MARCO DEL CURRÍCULO NACIONAL BASE, VINCULANTES AL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA<sup>4</sup>**

- 4.5.1 Valora, practica, crea y promueve el arte y otras creaciones culturales de los Pueblos Garífuna, Ladino Maya, Xinka y de otros pueblos del mundo.
- 4.5.2 Manifiesta capacidades, actitudes, habilidades, destrezas y hábitos para el aprendizaje permanente en los distintos ámbitos de la vida.
- 4.5.3 Practica y fomenta la actividad física, la recreación, el deporte en sus diferentes ámbitos y utiliza apropiadamente el tiempo.
- 4.5.3 Vivencia y promueve la unidad en la diversidad y la organización social con equidad, como base del desarrollo plural.

#### **4.6 Perfil del egresado del nivel primario<sup>5</sup>**

El perfil del egresado (a) del nivel primario agrupa las capacidades cognoscitivas, actitudinales y procedimentales que las y los niños niñas pueden alcanzar al egresar del nivel, en los ámbitos del conocer, ser, hacer, convivir y emprender en los diferentes contextos que los rodean: natural, social y de desarrollo.

1. Reconoce su propio yo, sus potencialidades, diferencias y limitaciones.
2. Manifiesta interés por fortalecer su personalidad y ejercer autonomía.
3. Se reconoce y valora a sí mismo (a) y a los demás como personas con los mismos deberes y derechos.
4. Acepta que las personas son sujetos de derechos y responsabilidades.
5. Es respetuoso (a) de la identidad personal, cultural, religiosa, lingüística y Nacional.
6. Manifiesta interés en organizar su tiempo en actividades socioculturales, deportivas, recreativas y artísticas.
7. Hace uso racional de su derecho a la libertad y posee conciencia crítica de la trascendencia de sus actos.
8. Cumple con honestidad y capacidad sus responsabilidades.

---

<sup>4</sup> Ministerio de Educación (2005) Currículo Nacional Base del Nivel Primario, Primer Ciclo, Versión en Revisión. DICADE. Pág.

<sup>5</sup> Dirección General de Educación Física, (2007), "Guía Programática de Educación Física Nivel Primario", Guatemala. Edisur. S.A. Pág. 12.

9. Es sensible, sin prejuicios y sin estereotipos, solidaria (o) ante diversas situaciones.
10. Valora el legado cultural, histórico y científico de la comunidad local, regional, nacional e internacional.
11. Valora el trabajo intelectual social y productivo como medio de superación personal y de una mejor calidad de vida.
12. Reconoce su capacidad para aprehender, modificar, adoptar, aplicar y producir nuevos conocimientos desde su vivencia en la comunidad, región o país.
13. Valora la importancia de la autoformación y la formación permanente como proceso de mejoramiento de su vida y de la de otros.
14. Mantiene una actitud positiva al cambio cuando éste favorece las condiciones de vida de su entorno.
15. Manifiesta conocimiento de las leyes y normas establecidas y responsabilidad por la observancia de las mismas.
16. Valora la consulta, busca el consejo y es respetuoso (a) de la orientación que le da su familia para la toma de decisiones.
17. Se compromete con la preservación del medio social y natural y su desarrollo sustentable.
18. Tiene dominio de su idioma materno y se interesa por aprender otros idiomas.
19. Expresa ideas, emociones y sentimientos con libertad y responsabilidad.
20. Manifiesta habilidad para generar dinámicas de construcción de procesos pacíficos y el diálogo en la resolución de conflictos.
21. Resuelve problemas y toma decisiones aplicando sus conocimientos habilidades y valores.
22. Desarrolla su trabajo en forma creativa con capacidad, honestidad y responsabilidad.
23. Manifiesta habilidad para el trabajo en equipo y para el ejercicio del liderazgo democrático y participativo.
24. Respeta y promueve los derechos y apoya actividades que benefician su salud personal y colectiva.
25. Adopta estilos de vida saludable y apoya actividades que benefician su salud personal y colectiva.
26. Conserva y practica valores espirituales, cívicos, éticos, morales y respeta los de los otros (as).
27. Ha desarrollado capacidades y actitudes para el trabajo.
28. Muestra el conocimiento y practica los derechos individuales y colectivos.
29. Manifiesta su interés por usar el pensamiento reflexivo, lógico y creativo.
30. Manifiesta habilidades y hábitos para el trabajo ordenado, sistemático y con limpieza.

#### 4.7 Perfil motriz del niño y la niña del nivel primario <sup>6</sup>

##### Primer ciclo

##### 7 años

- Utiliza partes del cuerpo en movimientos específicos y aplica conceptos corporales.
- Reconoce su ubicación y orientación en el espacio en relación a las personas y objetos que le rodean.
- Reconoce las partes del cuerpo y sus acciones implicadas en diversos movimientos.
- Se traslada en el espacio con amplitud de desplazamiento.
- Demuestra habilidad en la diferenciación de ritmos.
- Mejora su comprensión de esquema corporal y relación con la percepción espacial.
- Maneja objetos de diferentes tamaños, pesos y formas.
- Se acepta a sí mismo.
- Rueda en diferentes direcciones.
- Patea en carrera un balón fijo.
- Se mueve a diferentes ritmos siguiendo compases variados.

##### 8 años

- Obtiene control del equilibrio corporal en situaciones estáticas y en desplazamiento.
- Reconoce y respeta las reglas de juego.
- Carga de efectividad sus movimientos corporales.
- Actúa con autonomía y confianza en sus propias ejecuciones.
- Manipula objetos de diferentes tamaños.
- Lanza objetos con precisión.
- Mantiene equilibrio corporal mientras realiza diversos giros y saltos.

##### 9 años

- Ejecuta movimientos de amplitud coordinada.
- Organiza sus movimientos.
- Combina diversas formas de salto, carrera y lanzamiento en secuencia.
- Respeta las diferencias individuales de sus compañeros.
- Se moviliza utilizando combinaciones de pasos, distancias y direcciones.
- Combina diversas formas de movimiento al ritmo musical.
- Controla las acciones y rapidez en las respuestas motrices.
- Es muy activo y está dotado de una gran vitalidad.
- Busca la eficacia de sus movimientos.
- Atrapa objetos utilizando diversas formas de movimientos.
- Manipula objetos mediante distintas formas y combinaciones de movimiento.
- Se desplaza a diferentes velocidades cambiando de dirección y sentido.
- Se traslada con objetos demostrando velocidad.
- Se mueve a diversas velocidades.

---

<sup>6</sup> Los perfiles deben interpretarse en educación como generalizaciones, en donde no caben asumirse como una puesta de etiquetas a los alumnos/as que conlleve el peligro de encasillarlos en función de unas determinadas características. Lo que prevalece máxime en educación física es la naturaleza o individualización del o la estudiante en correspondencia con su momento evolutivo. De tal suerte que hay tantos perfiles como alumnos/as se tengan en un proceso de enseñanza-aprendizaje.

#### 4.8 Perfil motriz del niño y la niña del nivel primario Segundo Ciclo

##### 10 años

- Ejecuta con amplitud acciones de coordinación global.
- Realiza movimientos básicos de iniciación en fundamentos deportivos.
- Realiza diversas habilidades de control y manejo de balón.
- Ejecuta respuestas motrices válidas ante diversas situaciones de técnica deportiva.
- Acepta y comparte responsabilidades.
- Surgimiento en las niñas de la aparición prematura de caracteres sexuales.
- Participa de manera cooperativa en actividades grupales.
- Estimula su motivación para participar en juegos y actividades que requieran agilidad y destreza.
- Ejecuta variedad de movimientos creativos con fluidez y ritmo.
- Se identifica con la práctica deportiva.

##### 11 años

- Aumenta el nivel de habilidad en la ejecución de actividades de movimiento.
- Interactúa con los demás de manera adecuada.
- Resuelve situaciones conflictivas.
- Mejora su capacidad de concentración.
- Aumenta su independencia personal y responsabilidad ante las tareas.
- Surgimiento en las niñas de la aparición prematura de caracteres sexuales.
- Disfruta el agruparse y cooperar con otros para resolver tareas de movimiento.
- Participa voluntariamente en diversas actividades físicas de su preferencia.
- Evalúa riesgos y factores de seguridad en determinadas actividades físicas.

##### 12 años

- Se integra a actividades deportivas de rendimiento óptimo.
- Ejecuta una variedad de ritmos musicales con una gama de movimientos creativos.
- Se identifica con las reglas básicas de los deportes aprendidos.
- Desarrolla actitudes para participar constructivamente en grupo.
- Desarrolla solidaridad, respeto y comprensión hacia el compañero.
- Se aprecia en el niño aumento de talla, de peso y del volumen de la musculatura. Aparecimiento en los niños de los caracteres sexuales.
- Aparecen las desproporciones corporales (el tronco con respecto a las extremidades).
- Aumento de fuerza muscular.
- Acepta los cambios en las características propias y de otras personas y su adaptación en la ejecución motriz.

#### 4. 9 COMPETENCIAS DE ÁREA Y GRADO PRIMER CICLO

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>COMPETENCIAS DE<br/>ÁREA</b> | 1. Valora la importancia de la ejercitación física en la conservación de la salud.  |
|                                 | 2. Desarrolla habilidades coordinativas globales y su capacidad para la combinación y secuencia de movimientos.                           |
|                                 | 3. Combina destrezas de habilidad coordinativa específica en actividades de movimiento.   |
|                                 | 4. Ejecuta movimientos creativos que estimulan el aprendizaje de nuevas habilidades.  |
|                                 | 5. Muestra en la realización de la ejercitación motriz respeto y tolerancia hacia las diferencias individuales y a las diversas culturas. |

| <b>COMPETENCIAS DE GRADO</b>  |  |  |
|---|--|--|
| <b>Primer Grado</b>   | <b>Segundo Grado</b>   | <b>Tercer Grado</b>  |
| Descubre la importancia de la práctica frecuente del ejercicio físico regulado. | Asume la habitualidad a la práctica física en forma permanente.                                    | Comprende los beneficios que se obtienen al practicar actividades físicas sistemáticamente               |
| Utiliza su funcionalidad corporal en la resolución de problemas motrices.       | Elabora esquemas motores nuevos de formas de desplazarse sobre la base de esquemas ya conocidos.   | Adapta la habilidad adquirida en las distintas formas de desplazamiento a diversas situaciones motrices. |
| Orienta espacialmente en relación a las personas y a los objetos.               | Desarrolla la habilidad del salto dando respuestas motrices creativas ante estímulos diferentes.   | Aplica las diversas destrezas del salto a distintas acciones de movimiento.                              |
| Organiza mediante desplazamientos secuencias rítmicas simples.                  | Reconoce sus posibilidades y limitaciones del movimiento al realizar diversos giros en el entorno. | Resuelve con eficacia situaciones problemas motrices de habilidad en la acción de girar.                 |
| Ajusta su equilibrio de acuerdo con las diversas situaciones motrices           | Amplia sus posibilidades de movimiento mediante el desarrollo de la coordinación específica.       | Adquiere precisión en el lanzamiento y pateo de objetos en acciones vinculadas a la carrera y al salto.  |
|   |  | Ejecuta danzas expresivamente al compás de melodías de culturas nacionales.                              |

#### 4. 10 Competencias de Área Segundo Ciclo

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>COMPETENCIAS DE ÁREA</b> | 1. Practica actividad física y la relaciona con su aptitud física y preservación de la salud.   |
|                             | 2. Fortalece su desarrollo motor mediante la iniciación en la práctica de la fundamentación deportiva básica.   |
|                             | 3. Reafirma el desarrollo de su capacidad coordinada global mediante la ampliación de la práctica de la fundamentación deportiva básica.                              |
|                             | 4. Consolida el desarrollo de la coordinación visomotora y las habilidades manipulativas mediante la ampliación de la práctica de la fundamentación deportiva básica. |
|                             | 5. Organiza actividades gimnásticas tomando en cuenta las diferencias individuales y la diversidad cultural y lingüística.  |

| <b>COMPETENCIAS DE GRADO</b>   |  |   |
|--|--|---|
| <b>CUARTO GRADO</b>  | <b>QUINTO GRADO</b>  | <b>SEXTO GRADO</b>  |
| Reconoce que necesita realizar actividades físicas para vivir proactiva y sanamente.                           | Comprende la necesidad de un programa básico de ejercitación para adquirir un estilo de vida activo y de su pertinencia en el cuidado de su integridad personal. | Aplica sus conocimientos y habilidades motrices en actividades de la vida cotidiana, estableciendo la relación de estos con la salud y calidad de vida. |
| Adquiere las habilidades básicas de iniciación técnica del Atletismo, como continuidad a su desarrollo motor.  | Amplia su habilidad coordinativa en la técnica del Atletismo, enriqueciendo su desarrollo motor.   | Consolida su habilidad técnica en los fundamentos del Atletismo, fortaleciendo su capacidad coordinativa visomotora.                                    |
| Adquiere las habilidades básicas de iniciación técnica del Baloncesto, como continuidad a su desarrollo motor. | Amplia su habilidad coordinativa en los fundamentos del Baloncesto, enriqueciendo su desarrollo motor.   | Consolida su habilidad técnica en los fundamentos del Baloncesto, fortaleciendo su capacidad coordinativa visomotora.                                   |
| Adquiere las habilidades básicas de iniciación técnica del Fútbol, como continuidad a su desarrollo motor.     | Amplia su habilidad coordinativa en los fundamentos del Fútbol, enriqueciendo su desarrollo motor.   | Consolida su habilidad técnica en los fundamentos del Fútbol, fortaleciendo su capacidad coordinativa visomotora.                                       |
| <b>CUARTO GRADO</b>  | <b>QUINTO GRADO</b>  | <b>SEXTO GRADO</b>  |
| Reproduce estructuras rítmicas de danza coreográfica al compás de la música nacional.                          | Relaciona ritmos y movimientos mediante danzas y bailes populares de la región.  | Crea secuencias de movimiento sobre temas musicales de danza.   |
| Adquiere el conocimiento de la iniciación básica del Ajedrez para el desarrollo de los                         | Desarrolla el conocimiento de las habilidades y destrezas mentales del Ajedrez en la   | Consolida el conocimiento de las habilidades y destrezas mentales del Ajedrez en la   |

| procesos mentales.   | práctica.   | práctica.   |
|--|---|---|
| Adquiere las habilidades básicas de iniciación técnica del Voleibol, como continuidad a su desarrollo motor.             | Amplia su habilidad coordinativa en las técnicas del Voleibol, enriqueciendo su desarrollo motor.             | Consolida su habilidad técnica en los fundamentos del Voleibol, fortaleciendo su capacidad coordinativa visomotora.             |
| Adquiere las habilidades básicas de iniciación técnica del Juego de Pelota Maya, como continuidad a su desarrollo motor. | Amplia su habilidad coordinativa en las técnicas del Juego de Pelota Maya, enriqueciendo su desarrollo motor. | Consolida su habilidad técnica en los fundamentos del Juego de Pelota Maya, fortaleciendo su capacidad coordinativa visomotora. |

4. 11 TABLA DE COMPONENTES Y CATEGORÍAS CURRICULARES AREA EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL PRIMARIO PRIMER CICLO

| COMPONENTE CURRICULAR                  | CATEGORIAS CURRICULARES                    | NIVEL PRIMARIO |           |            |
|--|--|----------------|-----------|------------|
|  |  | 1er. Grado     | 2º. Grado | 3er. Grado |
| <b>HABILIDAD PERCEPTO-MOTRIZ</b>       | Funcionalidad del esquema corporal         |                |           |            |
|  | Dominio espacial                           |                |           |            |
|  | Dominio temporal                           |                |           |            |
|  | Equilibrio motor                           |                |           |            |
| <b>HABILIDAD COORDINADA GLOBAL</b>     | Habilidad del desplazamiento               |                |           |            |
|  | Habilidad del salto                        |                |           |            |
|  | Habilidad del giro                         |                |           |            |
| <b>HABILIDAD COORDINADA ESPECÍFICA</b> | Habilidad visomotora                       |                |           |            |
| <b>HABILIDAD RITMICA MUSICAL</b>       | Introducción a la gimnasia rítmica musical |                |           |            |



4. 12 TABLA DE COMPONENTES Y CATEGORÍAS CURRICULARES AREA EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL PRIMARIO SEGUNDO CICLO

| COMPONENTE CURRICULAR                          | CATEGORIAS CURRICULARES   | NIVEL PRIMARIO |           |           |
|--|---|----------------|-----------|-----------|
|  |   | 4º. Grado      | 5º. Grado | 6º. Grado |
| <b>HABILIDAD TÉCNICO-DEPORTIVA I</b>           | Introducción al Atletismo   |                |           |           |
|  | Introducción al Baloncesto  |                |           |           |
|  | Introducción al Fútbol  |                |           |           |
|  | Gimnasia Rítmica II   |                |           |           |
| <b>HABILIDAD TÉCNICO-DEPORTIVA II</b>          | Atletismo II  |                |           |           |
|  | Baloncesto II   |                |           |           |
|  | Fútbol II   |                |           |           |
|  | Gimnasia Rítmica III  |                |           |           |
| <b>HABILIDAD TÉCNICO-DEPORTIVA III</b>         | Atletismo III   |                |           |           |
|  | Baloncesto III  |                |           |           |
|  | Fútbol III  |                |           |           |
|  | Gimnasia Rítmica IV   |                |           |           |
| <b>HABILIDAD TÉCNICO-DEPORTIVA ALTERNATIVA</b> | Introducción al Ajedrez, Ajedrez II y Ajedrez III                               |                |           |           |
|  | Introducción al Voleibol, Voleibol II y Voleibol III                            |                |           |           |
|  | Introducción al Chaaj Pelota Maya, Chaaj Pelota maya II y Chaaj Pelota maya III |                |           |           |

#### 4. 13 ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA BLOQUES TEMÁTICOS DE PRIMER GRADO PRIMARIA

| CATEGORÍA CURRICULAR | FUNCIONALIDAD DEL ESQUEMA CORPORAL  | DOMINIO ESPACIAL  | DOMINIO TEMPORAL  | EQUILIBRIO MOTOR  |
|----------------------|---|---|---|---|
| BLOQUE TEMÁTICO      | FUNCIONA MI CUERPO  | ORGANIZO MI ESPACIO   | PERCIBO MI RITMO  | EQUILIBRO MI CUERPO   |
| <b>CONTENIDO</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Función del esquema corporal</li> <li>✓ Expresión corporal</li> <li>✓ Respiración</li> <li>✓ Relajación-tensión</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estructura y relación espacial</li> <li>✓ Figuras y Formas</li> <li>✓ Diferentes situaciones espaciales</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estructura Temporal               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Coordinación temporal</li> <li>- Movimiento simultáneo</li> <li>- Movimiento alterno</li> <li>- Movimiento Disociado</li> </ul> </li> <li>• Orientación temporal               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Coordinación Rítmica:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Percusión corporal</li> <li>- Percusión instrumental</li> <li>- Percusión musical</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio estático general</li> <li>• Equilibrio estático segmentario.</li> <li>• Equilibrio dinámico general.</li> <li>• Equilibrio dinámico segmentario.</li> </ul> |

#### 4. 13.1 BLOQUES TEMÁTICOS DE SEGUNDO GRADO PRIMARIA

| CATEGORÍA CURRICULAR | HABILIDAD DEL DESPLAZAMIENTO  | HABILIDAD DEL SALTO   | HABILIDAD DEL GIRO   | HABILIDAD VISOMOTORA   |
|----------------------|---|---|--|--|
| BLOQUE TEMÁTICO      | COORDINO MI DESPLAZAMIENTO  | COORDINO MI SALTO   | COORDINO MI GIRO   | COORDINO MI LANZAMIENTO  |
| CONTENIDO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formas de desplazamiento</li> <li>• Sentido y dirección del desplazamiento.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formas de salto</li> <li>• Formas de despegue del salto</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desde la posición inicial.</li> <li>• Por la dirección del giro.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formas de lanzamiento.</li> <li>• Coordinación óculo-manual.</li> <li>• Coordinación óculo- pie.</li> </ul> |

#### 4.13.2 BLOQUES TEMÁTICOS DE TERCERO GRADO PRIMARIA

| CATEGORÍA CURRICULAR | HABILIDAD DEL DESPLAZAMIENTO   | HABILIDAD DEL SALTO  | HABILIDAD DEL GIRO  | HABILIDAD DEL LANZAMIENTO  | INTRODUCCIÓN A AL GIMNASIA RÍTMICA MUSICAL  |
|----------------------|--|--|---|--|---|
| BLOQUE TEMÁTICO      | COORDINO MI DESPLAZAMIENTO   | COORDINO MI SALTO  | COORDINO MI GIRO  | COORDINO MI LANZAMIENTO  | ALTERNATIVO ME INICIO EN MI RITMO MUSICAL   |
| <b>CONTENIDO</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por la velocidad del desplazamiento.</li> <li>• Por el objetivo del desplazamiento</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por el tipo de impulso del salto</li> <li>• Por el objetivo del salto.</li> <li>• Por la combinación del salto y carrera</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por el tipo de apoyo.</li> <li>• Por la combinación del giro.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por el sentido y dirección del lanzamiento.</li> <li>• Coordinación óculo manual y óculo-pie</li> <li>• Combinación con carrera y salto.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Composición: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posición inicial</li> <li>✓ Pasos básicos</li> <li>✓ Formación</li> <li>✓ Desplazamiento</li> </ul> </li> <li>• Coreografía</li> </ul> |

#### 4.13.3 ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA BLOQUES TEMÁTICOS DE CUARTO GRADO PRIMARIA

| CATEGORÍA CURRICULAR | INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO  | INTRODUCCIÓN AL BALONCESTO   | INTRODUCCIÓN AL FÚTBOL   | GIMNASIA RÍTMICA II   | INTRODUCCIÓN AL AJEDREZ  | INTRODUCCIÓN AL VOLEIBOL   | INTRODUCCIÓN AL CHAAJ PELOTA MAYA  |
|----------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| BLOQUE TEMÁTICO      | ME INICIO EN EL ATLETISMO  | ME INICIO EN EL BALONCESTO   | ME INICIO EN EL FÚTBOL   | CONTINUÓ EN MI RITMO MUSICAL  | ALTERNATIVO ME INICIO EN EL AJEDREZ  | ALTERNATIVO ME INICIO EN EL VOLEIBOL   | ALTERNATIVO ME INICIO EN EL JUEGO DE PELOTA MAYA   |
| CONTENIDO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera larga y corta.</li> <li>• Salto de longitud.</li> <li>• Salto de altura estilo tijereta.</li> <li>• Lanzamiento libre.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo de balón y trabajo de pies I.</li> <li>• Drible con cambio de mano y dirección.</li> <li>• Pase y recepción a dos manos I.</li> <li>• Tiro a dos manos.</li> <li>• Doble ritmo I.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducción.</li> <li>• Pases con borde interno y externo.</li> <li>• Recepción con el pie y el muslo.</li> <li>• Dominio del balón con el pie.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrada.</li> <li>• Formas.</li> <li>• Desplazamiento</li> <li>• Salida.</li> <li>• Coreografía</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El tablero.</li> <li>• El valor de las piezas y sus movimientos.</li> <li>• Captura de las piezas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posiciones alta, y media.</li> <li>• Recepción alta y media.</li> <li>• Voleo frontal.</li> <li>• Servicio frontal bajo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio de pelota</li> <li>• Posición fundamental</li> <li>• Juego de piernas</li> <li>• Recepción estática con cabeza, antebrazo, pecho y muslo</li> <li>• Pase estático con cabeza, antebrazo, pecho y muslo</li> </ul> |

#### 4. 13.4 ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA BLOQUES TEMÁTICOS DE QUINTO GRADO PRIMARIA

| CATEGORÍA CURRICULAR | ATLETISMO II   | BALONCESTO II   | FÚTBOL II   | GIMNASIA RÍTMICA III  | AJEDREZ II  | VOLEIBOL II   | CHAAJ PELOTA MAYA II  |
|----------------------|--|---|---|---|---|---|---|
| BLOQUE TEMÁTICO      | CONTINÚO EN EL ATLETISMO   | CONTINÚO EN EL BALONCESTO   | CONTINÚO EN EL FÚTBOL   | CONTINÚO EN MI RITMO MUSICAL  | ALTERNATIVO CONTINÚO EN EL AJEDREZ  | ALTERNATIVO CONTINÚO EN EL VOLEIBOL   | ALTERNATIVO CONTINÚO EN EL JUEGO DE PELOTA MAYA   |
| <b>CONTENIDO</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera de relevos.</li> <li>• Salto de longitud.</li> <li>• Salto de altura estilo ventral.</li> <li>• Lanzamiento de la pelota de tenis.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo de balón y trabajo de pies II.</li> <li>• Drible con cambio de velocidad y cambio de dirección.</li> <li>• Pase y recepción a dos manos II</li> <li>• Tiro a una mano.</li> <li>• Doble ritmo II</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio del balón con el pie y con el muslo.</li> <li>• Pases con el empeine y de talón.</li> <li>• Recepción de pecho y de cabeza.</li> <li>• Cabeceo estacionario de frente, lateral y hacia atrás.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrada.</li> <li>• Posturas.</li> <li>• Formas.</li> <li>• Salidas.</li> <li>• Coreografía</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apertura.</li> <li>• Enroque y jaque</li> <li>• Tablas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción baja.</li> <li>• Voleo lateral.</li> <li>• Servicio por abajo lateral.</li> <li>• Remate.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio de pelota</li> <li>• Posiciones y juego de piernas en desplazamiento</li> <li>• Recepción en diferentes sentidos y en desplazamiento</li> <li>• Pase en diferentes sentidos y en desplazamiento</li> </ul> |

#### 4. 13.5 BLOQUES TEMÁTICOS DE SEXTO GRADO PRIMARIA

| CATEGORÍA CURRICULAR | ATLETISMO III   | BALONCESTO III  | FÚTBOL III  | GIMNASIA RÍTMICA IV  | AJEDREZ III   | VOLEIBOL III  | CHAAJ PELOTA MAYA III  |
|----------------------|---|---|---|--|---|---|--|
| BLOQUE TEMÁTICO      | AVANZO EN EL ATLETISMO  | AVANZO EN EL BALONCESTO   | AVANZO EN EL FÚTBOL   | AVANZO EN MI RITMO MUSICAL   | ALTERNATIVO AVANZO EN EL AJEDREZ  | ALTERNATIVO AVANZO EN EL VOLEIBOL   | ALTERNATIVO AVANZO EN EL JUEGO DE PELOTA MAYA  |
| <b>CONTENIDO</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera de obstáculos.</li> <li>• Salto triple.</li> <li>• Consolidación del salto ventral y tijera.</li> <li>• Lanzamiento de la pelota de softbol o de objetos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo de balón y trabajo de pies III.</li> <li>• Drible lateral y con giro.</li> <li>• Recepción a dos manos y pase a una mano.</li> <li>• Tiro en suspensión.</li> <li>• Doble ritmo III.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Control del balón con el pie, muslo y cabeza.</li> <li>• Drible con finta, esquite y pase.</li> <li>• Tiro al marco a balón parado y en movimiento.</li> <li>• Cabeceo con salto y en desplazamiento.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Composición gimnástica con música moderna nacional.</li> <li>• Coreografía gimnástica con música moderna nacional.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ataque y defensa.</li> <li>• Anotación de la partida.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción baja</li> <li>• Voleo lateral con desplazamiento y salto.</li> <li>• Servicio por arriba de la cabeza.</li> <li>• Remate y bloqueo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio de pelota con cadera con dirección</li> <li>• Recepción estática y en desplazamiento</li> <li>• Pase estático y en desplazamiento</li> <li>• Toque con dos partes del cuerpo con dirección</li> </ul> |

4. 13.6 TABLA GENERAL DE SECUENCIA DE BLOQUES TEMÁTICOS PRIMER CICLO

| Grados        | Primer Bloque   | Segundo Bloque  | Tercer Bloque  | Cuarto Bloque   | Bloque Alternativo I   |
|---------------|---|---|--|---|--|
| Primer Grado  | Esquema Corporal<br>Función de Esquema Corporal   | Dominio Espacial<br>Estructuración y relación Espacial  | Dominio Temporal<br>Estructura Temporal<br>Coordinación Temporal<br>Orientación Temporal<br>Coordinación Rítmica | Equilibrio Motor<br>Equilibrio Estático general<br>Equilibrio dinámico general y segmentario  |  |
| Segundo Grado | Habilidad Coordinada Global I<br>Desplazamientos<br>Formas de desplazamiento<br>Sentido y dirección del Desplazamiento  | Habilidad Coordinada Global II<br>Saltos<br>Formas de salto<br>Tipo de batida del salto                   | Habilidad Coordinada Global III<br>Giros<br>Desde la posición inicial<br>Por la dirección del giro               | Habilidad Coordinada Dinámica Específica I<br>Lanzamiento<br>Por la forma de lanzar<br>Coordinación Óculo Manual<br>Coordinación Ojo Pie                          |  |
| Tercer Grado  | Habilidad Coordinada Global IV<br>Desplazamientos<br>Velocidad del desplazamiento<br>Por el objetivo del desplazamiento | Habilidad Coordinada Global V<br>Saltos<br>Por el tipo de impulso<br>Por el objetivo y por la combinación | Habilidad Coordinada Global VI<br>Giros<br>Por el Tipo de Apoyo<br>Por la Combinación del giro                   | Habilidad Coordinada Dinámica Específica II<br>Lanzamiento<br>Por el sentido y dirección<br>Coordinación Óculo Pie y Óculo-pie<br>Combinación con Carrera y Salto | Introducción a la Gimnasia Rítmica<br>Posición Inicial<br>Pasos básicos, Formación y desplazamiento<br>Coreografía |



4. 13.7 TABLA GENERAL DE SECUENCIA DE BLOQUES TEMÁTICOS SEGUNDO CICLO

| Grado        | Primer Bloque   | Segundo Bloque  | Tercer Bloque  | Cuarto Bloque   | Bloque Alternativo I  | Bloque Alternativo II  | Bloque Alternativo III   |
|--------------|---|---|--|---|---|--|--|
| Cuarto Grado | Introducción al Atletismo   | Introducción al Baloncesto  | Introducción al Fútbol   | Gimnasia Rítmica II   | Introducción al Ajedrez   | Introducción al Voleibol   | Introducción al Chaaj Pelota Maya  |
|              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carrera larga y corta.</li> <li>- Salto de Longitud</li> <li>- Salto de altura y estilo tijereta</li> <li>- Lanzamiento Libre</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manejo de balón y trabajo de pies I</li> <li>- Drible con cambio de mano y dirección</li> <li>- Pase y Recepción a dos manos I</li> <li>- Tiro a dos manos</li> <li>- Doble ritmo I</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conducción</li> <li>- Pases con borde interno y externo</li> <li>- Recepción con el pie y el muslo</li> <li>- Dominio del balón con el pie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Composición gimnástica con música local</li> <li>- Entrada</li> <li>- Formas</li> <li>- Desplazamiento</li> <li>- Salida</li> <li>- Coreografía</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- El tablero</li> <li>- El valor de las piezas y sus movimientos</li> <li>- Captura de las piezas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posiciones alta, y media</li> <li>- Recepción alta y media</li> <li>- Voleo frontal</li> <li>- Servicio frontal bajo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dominio de pelota</li> <li>- Posición fundamental</li> <li>- Juego de piernas</li> <li>- Recepción estática con cabeza, antebrazo, pecho y muslo</li> <li>- Pase estático con cabeza, antebrazo, pecho y muslo</li> </ul> |
| Quinto Grado | Atletismo II  | Baloncesto II   | Fútbol II  | Gimnasia Rítmica III  | Ajedrez II  | Voleibol II  | Chaaj Pelota Maya II   |
|              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carrera de Relevos</li> <li>- Salto de Longitud</li> <li>- Salto de Altura</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manejo de balón y trabajo de pies II</li> <li>- Drible con cambio de velocidad y cambio de dirección</li> <li>- Pase y Recepción</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dominio del balón con el pie y con el muslo</li> <li>- Pases con el empeine y con el talón</li> <li>- Recepción de</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Composición gimnástica con música regional popular</li> <li>- Entradas</li> <li>- Formas</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apertura</li> <li>- Enroque y jaque</li> <li>- Tablas</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recepción baja</li> <li>- Voleo Lateral</li> <li>- Servicio por abajo</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dominio de pelota</li> <li>- Posiciones y juegos de piernas en desplazamiento</li> <li>- Recepción en</li> </ul>  |

|             |  |   |  |   |  |  |   |
|-------------|--|---|--|---|--|--|---|
|             | <p>estilo ventral</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamiento de la pelota de tenis</li> </ul>  | <p>a dos manos II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiro a una mano</li> <li>- Doble ritmo II</li> </ul>   | <p>pecho y de cabeza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cabeceo estacionario de frente, lateral y hacia atrás</li> <li>-</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salidas</li> <li>- Coreografía</li> </ul>  | -  | <p>lateral</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Remate</li> </ul>  | <p>diferentes sentidos y en desplazamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pase en diferentes sentidos y en desplazamiento</li> <li>-</li> </ul>   |
| Sexto Grado | <p>Atletismo III</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carrera de obstáculos</li> <li>- Salto triple</li> <li>- Consolidación del salto ventral y tijera</li> <li>- Lanzamiento de la pelota de softbol o de objetos</li> </ul> | <p>Baloncesto III</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manejo de balón y trabajo de pies III</li> <li>- Drible lateral y con giro</li> <li>- Recepción a dos manos y pase a una mano</li> <li>- Tiro en suspensión</li> </ul> | <p>Fútbol III</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control del balón con el pie, muslo y cabeza</li> <li>- Drible con finta, esquivé y pase</li> <li>- Tiro al marco a balón parado y en movimiento</li> </ul> | <p>Gimnasia Rítmica IV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Composición gimnástica con música moderna nacional</li> <li>- Coreografía de música moderna nacional</li> </ul> | <p>Ajedrez III</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ataque y defensa</li> <li>- Anotación de la partida</li> </ul> | <p>Voleibol III</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recepción baja</li> <li>- Voleo lateral con desplazamiento y salto</li> <li>- Servicio por arriba de la cabeza</li> <li>- Remate y bloqueo</li> </ul> | <p>Chaaj Pelota Maya III</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dominio de pelota con cadera con dirección</li> <li>- Recepción estática y en desplazamiento</li> <li>- Pase estático y en desplazamiento</li> <li>- Toque con dos partes del cuerpo con dirección</li> </ul> |

#### 4.14 PROCESO DE DESCENTRALIZACIÓN CURRICULAR NIVEL DE CONCRECIÓN DEL MESOCURRÍCULO O NIVEL DEPARTAMENTAL

A partir de la definición de los Bloques Temáticos a nivel de Macrocurrículo o Currículo Nacional, se inicia el segundo nivel de concreción curricular o Mesocurrículo, que implica fundamentalmente la contextualización del contenido curricular.

El tercer nivel de concreción curricular o microcurrículo se expresa en el planeamiento docente, y corresponde a la contextualización a nivel de centro educativo. Tal proceso de concreción en función a las características propias de la educación física nacional, responde a las dos variables estructurales siguientes:

4.14.1 Frecuencia de la clase: una vez a la semana.

4.14.2 Situación docente: maestro itinerante no de planta.

En el área de Educación Física, el currículo del nivel primario, establece que los contenidos se organizan en dos ciclos en torno a cuatro bloques temáticos:

| Bloques Temáticos Consecutivos    | Ciclo | Grado     |
|-----------------------------------|-------|-----------|
| Reconozco mi cuerpo               | I     | 1º.       |
| Organizo mi espacio               | I     | 1º.       |
| Percibo mi ritmo                  | I     | 1º.       |
| Equilibro mi cuerpo               | I     | 1º.       |
| Coordino mi desplazamiento        | I     | 2º. y 3º. |
| Coordino mi salto                 | I     | 2º. y 3º. |
| Coordino mi giro                  | I     | 2º. y 3º. |
| Coordino mi lanzamiento           | I     | 2º. y 3º. |
| Me inicio en el Atletismo         | II    | 4º.       |
| Me inicio en el Baloncesto        | II    | 4º.       |
| Me inicio en el Fútbol            | II    | 4º.       |
| Continuo en el ritmo musical y    | II    | 4º.       |
| Continúo en el Atletismo          | II    | 5º.       |
| Continúo en el Baloncesto         | II    | 5º.       |
| Continúo en el Fútbol             | II    | 5º.       |
| Continúo en mi ritmo musical      | II    | 5º.       |
| Avanzo en el Atletismo            | II    | 6º.       |
| Avanzo en el Baloncesto           | II    | 6º.       |
| Avanzo en el Fútbol               | II    | 6º.       |
| Avanzo en el ritmo musical        | II    | 6º.       |
| Bloques Temáticos Alternativos    | Ciclo | Grado     |
| Me inicio en la Gimnasia Rítmica  | I     | 3º.       |
| Me inicio en el Ajedrez           | II    | 4º.       |
| Me inicio en el Voleibol          | II    | 4º.       |
| Me inicio en el Chaaj Pelota Maya | II    | 4º.       |
| Continúo en el Ajedrez            | II    | 5º.       |

|                                  |    |     |
|----------------------------------|----|-----|
| Continúo en el Voleibol          | II | 5º. |
| Continúo en el Chaaj Pelota Maya | II | 5º. |
| Avanzo en el Ajedrez             | II | 6º. |
| Avanzo en el Voleibol            | II | 6º. |
| Avanzo en el Chaaj Pelota Maya   | II | 6º. |

Los bloques temáticos alternativos generan las unidades didácticas alternativas, ambas categorías constituyen espacios curriculares opcionales, que se alternan sustituyendo un bloque temático y una unidad didáctica por razones de contexto, de implementación, de infraestructura o equipamiento.

El Currículo Nacional Base de Educación Física, a través del análisis de secuencia de los bloques temáticos, se mantiene y constituye el referente nacional. Dicho análisis, se basa en el nivel de dificultad, relación taxonómica y afinidad temática del contenido programático.

De acuerdo a los **Bloques Temáticos**, se realiza el proceso de descentralización del currículo al próximo nivel de concreción curricular, que corresponde al mesocurrículo, con énfasis en la contextualización metodológica.

Es a partir de estos Bloques Temáticos que se elaboran las Unidades Didácticas, cuya construcción de contenido es el ejercicio en que se centra en las adaptaciones curriculares.

Las unidades didácticas resultantes de la descentralización curricular, se basan en un solo bloque temático. Es en base a estas unidades didácticas que se realiza el planeamiento docente o microcurrículo o plan de centro educativo.

Algunos de los criterios para elaborar unidades didácticas o para desarrollar la descentralización curricular son:

1. **Significatividad del contenido:** utilidad práctica de acuerdo al medio o implicación con el conocimiento previo del escolar. Contenidos que resultan más relevantes en la vida cotidiana del educando.
2. **Identidad cultural:** relevancia del contenido en función de las costumbres, tradiciones, valores del medio socio-cultural.
3. **Disposición de recursos:** aspectos materiales que hacen factible el desarrollo del contenido.

#### 4.15 Elementos de las Unidades Didácticas:

- 4.15.1 Competencia a construir.
- 4.15.2 Contenidos a aprender:
  - 4.15.2.1 Conceptuales.
  - 4.15.2.2 Procedimentales.
  - 4.15.2.34 Actitudinales.
- 4.15.3 Contenido transversal específico de la Educación Física.

#### 4.15.4 Temporalización.

#### 4.15.5 Indicador de logro (opcional al contexto).

##### 4.15.1. Competencia a Construir:

La competencia que se desarrolla en el área de educación física, es muy distinta a la competencia de corte cognitivo que propone el constructivismo, en consecuencia se aparta de la definición tradicionalista como: **“la construcción de saberes, o como la capacidad de construir conocimiento nuevos”**. O tal como el Ministerio de Educación la define en el marco de la Reforma Educativa: **“Es la capacidad que adquiere una persona para afrontar y dar solución a problemas de la vida cotidiana y generar nuevos conocimientos”**.<sup>4</sup> Y que se funda en la definición de Howard Gardner, quien le otorga la connotación que su producto es el nuevo conocimiento.

La competencia en educación física, no es exclusivamente ni constructivista ni conductista, sino ecléctica, y a diferencia de ubicarse en el campo cognitivo, se ubica en el de la acción o de la actuación motriz, que se basa en la integración del hacer, el hacer con saber y el saber cómo hacer en una situación determinada.

La competencia motriz es entonces un **hacer con saber y un saber como hacer**, que lleva a los resultados prácticos a partir de la comprensión de las condiciones del contexto. En educación física, sólo desde la dimensión cognitiva, no se logra nada. Por ejemplo: no se gana nada si se sabe la teoría sobre la importancia del ejercicio, si no se hace el ejercicio y se comprende por qué y para qué se realiza en una situación determinada.

La competencia motriz se refiere al acto práctico y a sus implicaciones éticas, sociales, biológicas y psicológicas, o sea a todas las dimensiones de desarrollo del ser humano. Desde esa óptica, la educación física diferencia el “conocimiento sobre la actividad” del “conocimiento de la actividad”.

Para efectos de la teoría de la educación física, la competencia motriz al ubicarse en la acción motora, su premisa radica en la habilidad alcanzada por el educando, en consecuencia, el alumno es competente en la medida en que va siendo más hábil motrizmente. En tal sentido, se define la competencia motriz como la habilidad adquirida por un individuo en una tarea particular (Durand 1987). De donde se deduce la definición que en educación física, habilidad es sinónimo de competencia.

En Francia la normativa secundaria precisa “por conveniencia, nivel de habilidad y nivel de competencia tiene el mismo significado”.<sup>7</sup>

En consecuencia, para la educación física en lugar de la competencia cognitiva, predomina la competencia motriz, identificada ésta como la habilidad desarrollada o adquirida para alcanzar procesos de mayor capacidad motriz del educando, desde un hacer con saber reflexionado e interpretado. Dicho en otra forma es un hacer son saber en un contexto socio-cultural específico.

---

<sup>7</sup> Ministerio de Educación, (2005) “El nuevo Currículum, su orientación y aplicación”, Guatemala. DICADE

En la competencia motriz se espera del educando la capacidad de resolver problemas motrices, referido a la capacidad de hacer con saber y con conciencia acerca de las consecuencias de ese hacer. Toda competencia motriz involucra al mismo tiempo acciones traducidas en habilidades alcanzadas, modos de hacer, valores de lo actuado, responsabilidades por los resultados de lo hecho y conocimientos sobre lo hecho.<sup>8</sup>

Se dice entonces que un educando es competente en educación física, si sabe hacer o desempeñar con habilidad acciones motrices, valora lo que está haciendo y asume las implicaciones de su accionar.<sup>9</sup>

En atención a la descripción anterior el diseño curricular específico de educación física, asume la siguiente concreción de competencias motrices:

| Nivel de Concreción Curricular    | Formulación del Propósito   | Diseño de la Estructura (Elementos)   |
|-----------------------------------|---|---|
| Nacional o Macrocurrículo         | Competencias de área  | Capacidad, habilidad o acción motriz, área de conocimiento (contenido) y contexto, Se redacta en tiempo presente.   |
| Departamental o Mesocurrículo     | Competencia de grado  |   |
| Centro Educativo o Microcurrículo | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Competencia (macrociclo y mesociclo)</li> <li>2. Objetivo por competencia (microciclo)</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capacidad (habilidad), contenido y contexto, se redacta en tiempo presente.</li> <li>2. Acción, contenido y contexto, se redacta en futuro simple del indicativo</li> </ol> |

El nivel de concreción curricular de centro educativo o microcurrículo es el que corresponde en nuestro medio al plan docente, en el mismo varía el propósito, a nivel de microciclo, pues responde al planeamiento de la clase de educación física, que se constituye en la estructuración, organización, dosificación y direccionalidad que el docente le otorga a la lección. En consecuencia, lo que priva es el **cómo** enseñar, ya que el **qué**, viene dado en el mesocurrículo operacionalizado en el macro y el mesociclo. En función de ello, para guiar el **cómo**, se requiere prever que es lo que se persigue alcanzar durante la clase; y es donde la formulación del propósito se diseña como **objetivo**, atendiendo a que en el nivel de microciclo lo que se busca es el alcance de lo propuesto por el plan docente.

Para ello, el objetivo a diseñar, es el denominado por competencia, en la que ésta constituye la acción principal identificada en la habilidad motriz a desarrollar o a adquirir. Tal objetivo corresponde también al identificado como **experiencial**. Su diseño responde a los siguientes elementos:

<sup>8</sup> Zamora P. Jorge L. "La Planificación Docente en Base a los Ciclos y Procesos de Gestión", pág. 29, Edit. Promotora de Mercadeo Asociada S.A. Guatemala, 2005.

<sup>9</sup> Seners, Patrick (2001) "La Lección de Educación Física", pág. 63, Edit. INDE, España. Pág. 34

| Nivel de Planeamiento       | Formulación del Propósito  | Diseño de la Estructura (Elementos)  |
|-----------------------------|--|--|
| Macro ciclo<br>O Plan anual | Competencia de grado   | Capacidad (habilidad motriz o competencia), contenido y contexto.  |
| Mesociclo<br>Plan bimensual | Competencia del eje transversal específico.<br>Competencia de unidad | Se redacta en presente simple del indicativo.  |
| Microciclo o Plan de clase  | Objetivo por competencia o experiencial                              | Acción (habilidad motriz o competencia), contenido y contexto.<br>Se redacta en futuro simple del indicativo |

Los objetivos por competencias se entienden como “algo”, que se quiere lograr, es decir un estado al cual se quiere arribar. La formulación de objetivos es una herramienta didáctica que sirve al docente y a la acción de enseñanza para: fijar la situación actual en función de la habilidad motriz como punto de partida, prever un estado final a alcanzar en atención al nivel de competencia a lograr, determinar las estrategias a emplear y medir los resultados. Por todo ello a nivel del microcurrículo se comprende que el planeamiento docente no puede prescindirse de los objetivos.

#### 4.15.2 Contenidos a aprender:

A nivel de unidad didáctica se requiere explicar los contenidos del bloque temático en tres clases:

- 4.15.2.1 **Contenidos Conceptuales:** constituyen el conocimiento que ha de aprenderse, que sustenta y se relaciona con la actividad física. Su significatividad implica relación de los conocimientos anteriores o previos. Su aprendizaje en educación física, se realiza por comprensión y asociado directamente al ejercicio motriz. Implica la racionalización, explicitación, importancia, utilidad y concienciación de la tarea motriz. Juega un papel importante en la formación del hábito de la actividad física y en la adopción de un estilo de vida sano, activo y para toda la vida.
- 4.15.2.2 **Contenidos Procedimentales:** corresponden en educación física a las tareas, ejercitación o actividades que guiados por una competencia u objetivo provocan acciones conscientes, ordenadas y estructuradas.
- 4.15.2.3 **Contenidos Actitudinales:** son los sentimientos, disposiciones y principios que se adquieren y desarrollan paralelamente en el aprendizaje de los contenidos conceptuales y procedimentales, guiando a éstos últimos.

#### 4.15.3 Contenido transversal específico de la Educación Física:

El contenido transversal lo constituye el tema de “**Educación Física para toda la vida**”, el que implica formar y desarrollar a partir de la clase de educación física, la toma de conciencia, la socialización y la sensibilización a temas, actividades, tareas y acciones diversas que vinculen a la habituación a la actividad física permanente.

La temática a desarrollar transversalmente desde el primero a sexto grado comprende los siguientes contenidos:

| EDUCACIÓN FÍSICA PARA TODA LA VIDA |                          |                       |                              |                               |                |
|------------------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------|
| 1º. Grado                          | 2º. Grado                | 3º. Grado             | 4º. Grado                    | 5º. Grado                     | 6º. Grado      |
| Hábito del ejercicio físico        | Ejercicio físico y salud | Estilo de vida activa | Los riesgos del sedentarismo | Vida activa y vida sedentaria | Cultura Física |

En forma descentralizada a nivel de mesocurrículo se acordarán diversas actividades durante el ciclo lectivo para cada grado que impulsen los temas de ***Educación Física para toda la vida***, entre las cuales se proponen:

- ✓ Día conmemorativo al tema.
- ✓ Cuaderno de trabajo.
- ✓ Festival de motricidad alusivo.
- ✓ Concursos.
- ✓ Investigaciones.
- ✓ Tareas específicas.

#### 4.15.4 Temporalización:

Corresponde a la distribución del tiempo en número de clases que se le asigna a una unidad didáctica, también se le identifica como programación. A nivel del Microciclo incluye la cantidad de tiempo a asignarse a cada actividad en relación con la organización en la impartición de una clase de educación física.

#### 4.15.5 Indicador del Logro:

Se refieren a la actuación, es decir, a la utilización, desarrollo o adquisición de la habilidad motriz como indicador de competencia motriz.

Son los comportamientos motores manifiestos, evidencias, señales, pistas, rasgos del desempeño, etc., que gracias a una argumentación teórica bien fundamentada, permiten afirmar que aquello previsto se ha alcanzado.<sup>10</sup>

#### 4. 16 MODELOS DE PROCESOS DE PLANEAMIENTO DOCENTE EN EDUCACIÓN FÍSICA

Entre la diversidad de modelos de planeamiento, se retoma el que parte de la distinta formulación del objetivo/competencia, siendo estos:

---

<sup>10</sup> Mineduc/DICADE (2006), Documento Informe de la Comunidad de Práctica en Desarrollo Curricular en América Central, Guatemala.



**4.16.1 Procesos Finalizados o lineales:** caracterizados por la determinación de resultados a conseguir.

**4.16.2 Procesos Abiertos o no lineales:** caracterizados por la indefinición de metas (competencias), o bien por estar organizados en torno a objetivos experienciales o expresivos.

**4.16.1.1 Características de los Procesos Finalizados:**

- Proponen la conjunción de una serie de elementos y fases plenamente orientados a la consecución de un fin específico y determinado de antemano.
- Primeramente se elaboran y determinan los objetivos y a continuación y en función de ellos, se organizan los demás componentes (contenidos, actividades y evaluación).
- La idea clave de estos procesos es la de “*intervención sobre algo*”.

**4.16.1.2 Característica de los Procesos Abiertos:**

- La eficacia del proceso radica en la diversidad y riqueza de los procedimientos seguidos, de las intenciones logradas, de la amplitud de las experiencias vividas y de la implicación personal del alumno en ellas.

**4.17 Los procesos abiertos en educación física**

- **Objetivos experienciales o por competencia:** son aquellos que plantean una situación, una tarea, un problema un desempeño motriz capaz de ampliar la experiencia y desarrollar o adquirir nuevas habilidades motrices en los alumnos, así como de ofrecerles oportunidades para implicarse personalmente en ellas.
- **Por Competencias:** Su objeto es sugerir procesos (no solamente resultados) surgidos de los intereses y motivaciones de los alumnos en el que prevalecerá el “saber con hacer” en un contexto y frente a una tarea motriz específica.

**4.17.1 La competencia motriz**

- La competencia motriz es un *hacer con saber y un saber cómo hacer*
- La educación física diferencia el “conocimiento sobre la actividad” del “conocimiento de la actividad”.
- Se define la competencia motriz como la habilidad adquirida por un individuo en una tarea particular
- Nivel de habilidad y nivel de competencia tiene el mismo significado

**4.17.2 Desarrollo de los Niveles de Concreción de las Competencias**

**La competencia motriz en el Microcurrículo: (Macro ciclo y Mesociclo)**

La competencia motriz se integra en tres elementos:

- **La capacidad:** habilidad motriz a desarrollar o adquirir.
- **El área de conocimiento:** contenidos procedimentales
- **El contexto:** que es el ámbito donde se desempeñará la persona y donde se aplicará el conocimiento adquirido, o sea la situación donde se logrará la competencia

Ejemplo de una competencia motriz

#### **Coordina carrera y despegue en el salto de altura en un área con obstáculos.**

- **Capacidad desarrollada** (acción, habilidad motriz): coordina carrera y despegue
- **Área de conocimiento:** salto de altura
- **Contexto:** área con obstáculos

#### **4.18 Objetivo Experiencial o por competencia**

- Es aquel que identifica la situación en la que el alumno/a ha de trabajar, el problema al que ha de enfrentarse, la tarea en la que se ha de implicar, o el desempeño en que debe ser competente, sin especificar productos terminales; por lo que el aprendizaje se construirá o desarrollará a partir de y como consecuencia de ese encuentro, situación, problema o tarea motriz.

##### **4.18.1 Aplicación en el Microciclo:**

- Corresponden a los objetivos por competencia o experienciales.
- Su acción se orienta a identificar la situación en la que se ha de trabajar, el problema a enfrentar o la tarea motriz en la que se ha de implicar el alumno.
- No especifica productos terminales.
- Identificará tanto la acción u operación a realizar como el contenido de esa acción.
- La acción a realizar ha de venir formulada con un verbo que exprese la capacidad de desarrollar. Se integra en: acción, contenido y contexto.
- El contexto es opcional a la situación educativa.

##### **4.18.2 Elementos de la especialidad del objetivo por competencia motriz**

- **Relación Integral:** consiste en que en la acción se integra el contenido o área de conocimiento, o sea, viene implícito.

- **Relación Inversa:** consiste en que el medio se invierte en contenido y a la inversa. O sea, que un contenido puede volverse medio y al contrario; lo mismo sucede con la acción o competencia, que puede invertirse con el medio.

#### 4.18.3 Elementos que componen al objetivo por competencia o experiencial

##### Ejemplo:

Saltará con fluidez al recorrer entre obstáculos.

- **Acción:** Saltará con fluidez (capacidad o competencia –habilidad motriz- a desarrollar)
- **Contenido:** salto de altura. (área de conocimiento implícito centrada en los procedimentales).
- **Situación o contexto:** al recorrer entre obstáculos (ámbito de aplicación y sentido)

##### 4.18.3.1 Objetivo por competencia en el microciclo Saltará con fluidez al recorrer entre obstáculos.

Integración de contenidos:

|                 |  |
|-----------------|--|
| Conceptuales    | Salto                                    |
| Procedimentales | Saltar con fluidez                       |
| Actitudinal     | Actitud hacia la resolución del problema |

#### 4. 19 PLANIFICACIÓN DOCENTE

Es el proceso que busca prever diversos futuros en relación con los procesos educativos; específicos objetivos y metas, permite la definición de cursos de acción y, a partir de éstos, determina los recursos y estrategias más apropiadas para lograr su realización.

Los principios fundamentales de la planificación son:

- 4.19.1 SISTEMATIZACIÓN: asegura la interrelación de los componentes y la unión de lo componentes del proceso de planificación.
- 4.19.2 INFORMATIVO: exige la realización de análisis concretos del nivel educativo en base a una información fidedigna.
- 4.19.3 DE LA SIGNIFICATIVIDAD: el logro de resultados significativos que impliquen utilidad social.
- 4.19.4 DEL APROVECHAMIENTO ÓPTIMO DEL TIEMPO: es el logro de llenar las clases de trabajo real y efectivo, superando los factores de pérdida de tiempo.
- 4.19.5 DE FLEXIBILIDAD: es aquel diseño que se puede modificar en cualquier momento de una manera fácil.
- 4.19.6 DE PRACTICIDAD: su redacción debe ser lo más resumida posible.

4.19.7 DE INDIVIDUALIDAD: Debe responder a las necesidades de la mayoría de alumnos/as.

4.19.8 DE INTENSIFICACION ÓPTIMA DE TRABAJO: Es la adecuada aplicación de la relación inseparable del volumen-intensidad-pausa. (carga de trabajo óptima).

#### 4.20 RELACION PROGRAMA-PLAN

4.20.1 Programa: Documento oficial o proyecto de Estado en el que de forma institucional se indican competencias y contenidos a desarrollar.

4.20.2 Plan: Proceso o proyecto didáctico específico que interpreta las previsiones y compromisos del programa, mediante el desarrollo que hace el docente para un grupo de alumnos y situaciones educativas en concreto.

4.20.3 La Relación: El programa corresponde al diseño curricular en su dimensión prescriptiva y el plan corresponde al desarrollo curricular en su ámbito operativo.

#### 4.21 PARÁMETROS DE PLANIFICACIÓN CICLO Y PROCESO DE GESTIÓN

4.21.1 Ciclo de gestión: es el encuadre espacio-temporal que implica considerar dónde y cuando se impartirá la enseñanza. Es la distribución temporal. Es la temporalización que equivale a la distribución de lo que se va a enseñar - aprender a lo largo del tiempo.

4.21.2 Proceso de Gestión: Es el conjunto de operaciones metodológicas de diverso carácter que se ejecutan en un orden determinado con vistas a cumplir los objetivos propuestos en el tiempo fijado.

4.21.3 Después de definir los ciclos de gestión, se establecen los procesos de gestión.

#### 4.22 RELACIÓN DE LA GESTIÓN EN PLANIFICACIÓN

4.22.1 El mayor ciclo de gestión es el anual y su correspondiente proceso de gestión es el programa de curso.

4.22.2 Sigue el ciclo de gestión bimestral o trimestral y su proceso de gestión es la unidad o módulo programático.

4.22.3 Se finaliza con el menor ciclo de gestión que es el semanal o diario y le corresponde el proceso de gestión de la clase o lección donde se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje.

#### 4.23 CLASES DE PLANIFICACIÓN

4.23.1 PLANIFICACIÓN MACROCÍCLICA: Abarca el desarrollo de un programa de estudios durante el año escolar.

4.23.2 PLANIFICACIÓN MESOCÍCLICA: Se identifica como la parte del todo que abarca a la unidad de estudio.

4.23.3 PLANIFICACIÓN MICROCÍCLICA: Es la porción o período de tiempo más pequeño correspondiendo a la clase como la base del proceso de enseñanza.

#### 4.24 CRITERIOS PARA EL PROCESO DE RELACIÓN PROGRAMA-PLAN

- 4.24.1 Desarrollar cada unidad didáctica, o temática dentro del curso (Criterio Fundamental de la Planificación)
- 4.24.2 ¿Cómo desarrollará el contenido o temática de la unidad didáctica de acuerdo a las realidades objetivas del contexto?
- 4.24.3 ¿Qué interpretación metodológica debe hacerse para aumentar la eficacia educativa de los contenidos programáticos?
- 4.24.4 ¿Cómo puede hacerse la distribución de los procesos evaluativos para obtener una verificación del contenido programático enseñado-aprendido

#### 4.25 CRITERIO FUNDAMENTAL DE LA PLANIFICACIÓN

- 4.25.1 Consiste en establecer la “Relación Temporal del Plan”
- 4.25.2 Se define en función de los ciclos de gestión.
- 4.25.3 Toma en cuenta los siguientes aspectos:
  - 4.25.3.1 Distribución del total de número de clases, lo que permitirá conocer el tiempo general del curso o calendario escolar.
  - 4.25.3.2 Distribución del tiempo entre las unidades didácticas.
  - 4.25.3.3 Distribución de los temas de clase a desarrollar en cada período otorgando el tiempo que le corresponde a cada uno.

#### 4.26 ETAPAS DE LA PLANIFICACIÓN DOCENTE

- 1a. Etapa: Definición de ciclos de gestión.
- 2a. Etapa: Se concreta el proceso de gestión primario que corresponde a la formulación de los objetivos de acuerdo al contenido de enseñanza.
- 3a. Etapa: Se determinan los procesos de gestión secundarios que comprenden la selección de actividades, su organización y metodología.
- 4a. Etapa: El desarrollo de la clase.
- 5a. Etapa: Establece el control de rendimientos y calidad de enseñanza.
- 4.26.1 Apoyo documental/material para el proceso de planificación
  - 4.26.1.1 Programa de estudio o guía programática;
  - 4.26.1.2 Calendario escolar o cronograma anual del centro educativo
  - 4.26.1.3 Ciclos de Gestión anual del plantel

- 4.26.1.4 Cuaderno de Planeamiento.
- 4.25.1.5 Guía metodológica del grado y manuales de consulta;
- 4.25.1.6 Etapa del curso (relación del macro y mesociclo);
- 4.25.1.7 Base material de la que se dispone (implementación, instalación).

#### 4.27 FUNDAMENTOS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA <sup>11</sup>

**4.27.1.1 FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS:** En la actualidad es ampliamente reconocido en materia de actividad física, que aquellos que practican alrededor de una hora diaria tienen óptimo desempeño, aquellos que los practican tres veces a la semana muestran resultados bastantes satisfactorios, pero aquellos que lo practican solamente a la semana muestran un desarrollo casi inexistente. Por consiguiente para obedecer los principios de continuidad, progresión, sobrecarga y motivación hay necesidad de dar tres clases semanales como mínimo y en días alternados. La práctica de tener únicamente una lección semanal de educación física es inoperante y fisiológicamente no aconsejable debido a que representa una interrupción de seis días que no satisface la progresión, intensidad y volumen del trabajo, no beneficiando con ello las funciones orgánicas como la cardiorrespiratoria, la neuromotora, etc.

**4.27.2 FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS:** De acuerdo a la ley de efecto, una conducta de aprendizaje se consolida cuando causa placer, y esto tiende a generar repitencia y un rápido aprendizaje, ya que representa reacciones satisfactorias y está de acuerdo con los impulsos y deseos del practicante. Y por el contrario, una actitud puede generar disgusto o flojera cuando no responde a reacciones satisfactorias.

La clase de educación física, debe evitar crear en el educando actitudes o conductas de rechazo hacia la actividad física, y promover actitudes de atracción o motivación a la adquisición de buenos hábitos de salud que preparen para la vida, o sea la educación física debe educar para desarrollar el hábito del ejercicio físico. Solo hay educación verdadera a partir de un compromiso voluntario de la persona por medio de una participación activa.

**4.27.3 FUNDAMENTOS PEDAGÓGICOS:** La ley de la memoria de José, también llamada la ley del hábito del ejercicio físico, enuncia lo siguiente: “el Esfuerzo sólo es educativo a partir de una cierta intensidad y de una repetición suficiente”. Esto significa que el mayor efecto es obtenido cuando el estímulo es distribuido en intervalos óptimos entre las repeticiones que garantizan la eficacia de su práctica. Se considera como intervalo óptimo entre las repeticiones el que debería ser como de cada 24 horas.

Actualmente se ha probado que una clase por semana no tiene ningún valor pedagógico, porque en siete días las conexiones se desarticulan completamente. Esto debido a que no hay fijación de los movimientos en el sistema-sensomotor, el aprendizaje se queda en la fase de **semi-aprendido**, no

11. Zamora, Jorge Luis, (2007), Didáctica de la clase de educación física. Guatemala. Artemio Edinter, S.A. Pág. 44

habiendo oportunidad para la necesaria transferencia, ni la generación de hábito y disfrute del ejercicio, que son necesarios para que estos sean considerados valiosos para repetirlos en la vida.

#### 4.28. CARACTERÍSTICAS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

- 4.28.1 FINALIDAD:** Toda clase de educación física, debe apuntar el fin esencial de convertirse en un proceso educativo que desarrolle el aprendizaje del hábito de la práctica física, como medio que garantiza una mejor calidad de vida en términos de salud y aptitud física.
- 4.28.2 INTEGRIDAD:** La clase de educación física se dirige a lograr una formación multifacética y armónica de la personalidad del educando, ya que en ella están dadas las condiciones necesarias para difundir en un proceso unitarios, la instrucción y la educación.
- 4.28.3 INDIVIDUALIDAD:** La clase de educación física debe estar en correspondencia con las características individuales de los alumnos, como resultado de las diferencias biotípicas, sociales y medio ambientales en que cada uno se desarrolla.
- 4.28.4 DIFERENCIALIDAD:** Como resultado de la anterior característica de la clase de educación física que tiene en cuenta las posibilidades de cada alumno, hace necesario la diferenciación de la intensidad de la clase así como las formas de trabajo y la selección de contenidos en forma de tareas diferenciadas.
- 4.28.5 OBJETIVACIÓN:** La clase de educación física, depende y responde de una determinación clara y precisa de sus objetivos, ya que esto lo que garantiza que puedan ser alcanzados por los alumnos y esto a su vez el éxito que se logre en la clase.

La experiencia ha demostrado que la falta de precisión en los objetivos de las clases, constituye un serio problema para la dirección consecuente de la enseñanza y para la participación activa y consciente del educando en el proceso de aprendizaje. Para lograr entonces el éxito deseado en cada clase es indispensable anunciar claramente los objetivos que se pretenden alcanzar. Un objetivo claro y preciso es aquel que logra comunicar a los alumnos y a cualquier persona el propósito pedagógico del educador.

- 4.28.6 PLANIFICACIÓN:** La clase no comienza en el mismo momento en que el profesor se presta a enseñar un determinado movimiento, sino mucho tiempo antes, es decir, cuando se inicia el proceso de evaluación de los resultados de la clase anterior y la preparación cuidadosa de la siguiente. Por consiguiente el éxito de toda clase radica en su planificación esmerada, que comprende la organización de cada una de las actividades, la selección de métodos y procedimientos organizativos en correlación con los objetivos formulados.
- 4.28.7 SISTEMATICIDAD:** Esta característica no establece que la calidad en el proceso de enseñanza no puede lograrse con clases que aunque consecutivas, no guarden entre sí una estrecha relación, pero además es indispensable que también cada clase en si misma constituya un sistema. La sistematización de clases representa el establecimiento de un conjunto de interdependencias e interacciones necesarias sobre distintas clases, en cuanto a sus contenidos y programas de estudios.

#### 4.29 TIPOLOGÍA DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Por tipología de la clase de educación física, se entiende la clasificación de los diversos tipos de lecciones que se emplean en el proceso docente. El valor pedagógico de la clase de la tipología de la clase reside en la ayuda que brinda al profesor en la formulación más precisa de las tareas y en la sistematización del aprendizaje de los alumnos. Cuando el profesor va a preparar un sistema de clases tiene que meditar sobre los tipos de clase que va a utilizar y como va articular éstas para desarrollar óptimamente el proceso de enseñanza.

De acuerdo a las funciones didácticas que se cumplen en la clase, se clasifican en:

**4.29.1 CLASE DE INICIACIÓN:** Corresponde a la clase de enseñanza de contenidos nuevos (hábitos, habilidades, capacidades y conocimientos). Dicho aprendizaje regularmente no se alcanza en una sola clase. Por consiguiente el número de clases necesarias, lo determina la amplitud de contenido de la unidad programática, además del grado de dificultad del movimiento y lo accesible de éste para el alumno.

Todo maestro debe tener en cuenta, que cada vez que comienza el aprendizaje de un nuevo contenido, es necesario explicarlo y demostrarlo bien, teniendo presente que el aprendizaje propiamente dicho comienza con las primeras ejecuciones del nuevo movimiento, que es cuando el alumno empieza a conocer realmente cómo se hace.

**4.29.1.1 Fase de Familiarización:** hasta aquí lo que pretende es iniciar sobre la asimilación de las primeras ideas y formas del movimiento, por medio de procesos lógicos del pensamiento (observación, representación, etc.). Posteriormente, y sólo después de muchos intentos y repeticiones, bajo la orientación docente, es que se logra la realización completa del movimiento, pero todavía es una ejecución “tosca” y defectuosa.

**4.29.1.2 Fase de Adquisición:** Es donde se hace necesario fragmentar de forma lógica, sistemática, y asequible los movimientos en su enseñanza. Es donde se ejercitan las fases o momentos principales de cada movimiento, a efecto de que se vayan integrando paulatinamente en la medida que el alumno progresa en el aprendizaje, hasta llegar a su ejercitación como un todo.

**4.29.2 CLASE DE CONSOLIDACIÓN Ó PERFECCIONAMIENTO:** Corresponde a la clase en la que va logrando en forma progresiva el logro de una manera más pulida, refinada y fluida de los movimientos. Estos se realizan cada vez con mayor economía de esfuerzos y se van haciendo más funcionales; se va produciendo una reiniciación y una especialización de la forma básica de movimientos anteriormente aprendidos. En la consolidación se van introduciendo situaciones cambiantes cada vez más complejidad en su ejecución, que debe irse asimilando paulatinamente.

**4.29.3 CLASE DE CONTROL O EVALUACIÓN:** Esta Clase tiene la función fundamental de comprobar y controlar si los alumnos han asimilado los contenidos necesarios y si han adquirido habilidades y desarrollado capacidades físicas.



#### 4.30 ESTRUCTURA DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

La clase de Educación Física se estructura en tres partes: **inicial o Preparatoria. Principal y final**, las que están estrechamente vinculadas entre sí y determinadas por el objetivo y el contenido de la clase.

**4.30.1 PARTE INICIAL O PREPARATORIA:** También llamada introductoria, es donde se persigue lograr una disposición favorable de las condiciones psíquicas y física de los alumnos para que puedan enfrentar con éxito las tareas de la parte principal de la clase. **Esta parte depende de una relación directa del objetivo y tema de la parte principal.**

##### 4.30.2 Objetivos de la parte inicial:

- 4.30.2.1 Facilitar la adaptación progresiva del organismo y de sus grandes funciones y sistemas cardiorrespiratorias, neuro-muscular y articular.
- 4.30.2.2 Reducir las posibilidades de accidentes o lesiones musculares o articulares.
- 4.30.2.3 Preparar psicológicamente al alumno para la parte principal de la clase.
- 4.30.2.3 Garantizar la creación de un ambiente educativo favorable.

##### 4.30.3 Dosificación de la parte inicial:

- 4.30.3.1 Duración:** Cinco minutos como mínimo
- 4.30.3.2 Características:** b1.) Variable: debe ofrecer distintas alternativas de cambio. b.2.) Emotivo: debe generar un estado de ánimo alegre y atractivo.
- 4.30.3.3 Naturaleza de los ejercicios:** debe de ser de carácter global o general y suave y no vigoroso ni intensivos.

##### 4.30.4 Efectos fisiológicos sobre el Aparato Cardiorrespiratorio: dentro

- 4.30.4.1 Aumento de la frecuencia cardíaca.
- 4.30.4.2 Aumento de la presión arterial
- 4.30.4.3 Vasodilatación (aumento) de los conductos sanguíneos
- 4.30.4.4 Aumento de la frecuencia respiratoria.

##### 4.30.5 Efectos fisiológicos sobre la Contracción Muscular:

- 4.30.5.1 Aumenta el grado de las contracciones musculares,
- 4.30.5.2 Aumenta la temperatura corporal y con ello se favorece la velocidad de contracción y relajación muscular,

4.30.5.4 Después de calentado los músculos responden con mayor eficacia a cualquier estímulo.

#### 4.30.6 Forma de Iniciación:

**4.30.6.1 Estacionaria:** Corresponde a ejercicios en un lugar fijo, y son los menos motivantes pero facilitan la disciplina. Debe ser usado ocasionalmente o cuando las limitaciones de espacio lo obligan.

**4.30.6.2 En traslación:** Significa que los alumnos no se detienen durante la ejercitación, predominando las carreras suaves y las marchas.

**4.30.6.3 Mixto:** (traslación-estacionario): es el más recomendado. Combina la traslación a base de marchas y carreras suaves con ejercicio en forma estacionaria.

**4.30.6.4 Por Ondas y Contra Ondas:** (oleadas): los alumnos son lanzados a lo largo de la superficie de trabajo, ejecutando el ejercicio. Este esfuerzo es el conocido por onda. Inmediatamente determinado, retornará a la base de partida caminado o trotando, y es lo que se conoce por el contrario onda.

**4.30.7 PARTE PRINCIPAL:** Es la parte de la sesión de trabajo donde se desarrollan las tareas o temas más importantes del proceso enseñanza-aprendizaje y donde se cumplen los objetivos instructivos y educativos. En esta parte se ejecutan las diversas actividades y se aplican los métodos y procedimientos que desarrollarán los contenidos de estudio y la selección de las tareas se hace en función de los objetivos.

##### 4.30.7.1 Aspectos a tener en cuenta en la Parte Principal

- a) En tal parte la ejercitación constituye el elemento primordial para la enseñanza y fijación de hábitos, habilidades, conocimientos y capacidades.
- b) El profesor aplicará procedimientos didácticos tales como: la explicación, la demostración y la corrección de errores, entre otros, para la orientación y dirección de la ejercitación.
- c) La carga física en esta parte alcanza su nivel máximo y se tiene como aceptable el esfuerzo realizado cuando las pulsaciones por minuto fluctúan (oscila) entre 140 a 170 como promedio.
- d) Desde el punto de vista fisiológico, la velocidad y la agilidad así como la movilidad articular (flexibilidad) se desarrollan mejor al inicio de la parte principal, ya que el estímulo nervioso llegan con mayor calidad a nivel propioceptivo (recepción a nivel de tejidos musculares) que después de haber desarrollado todo un trabajo intenso en la clase. La fuerza y la resistencia es más conveniente trabajarlas al final de la parte principal.

- e) El rendimiento de la clase necesario en esta parte de la lección dependerá de la utilización de procedimientos organizativos dinámicos, fundamentales los que abarcan al trabajo grupal (circuito, ondas y secciones por rendimiento).

**4.30.8 PARTE FINAL:** En la parte que corresponde al cierre de la lección y ésta debe estar correlacionada estrechamente con el contenido general de la parte principal. De ello dependerá con que actividades se puede finalizar la misma. De esta forma se encuentra que puede haber dos tipos de finales:

**4.30.8.1.1 Recuperativo:** persigue volver el organismo a su estado normal.

**4.30.8.1.2 Recreativo:** dirigido a propiciar un ambiente motivado y estimulado.

**4.30.9 Aspectos a tener en cuenta en la parte final:**

4.30.9.1.1 La recuperación se logra si el alumno alcanza entre 10-15 pulsaciones por minuto más de las que tenía al iniciar la clase, esto está sujeto a cambios de acuerdo con la intensidad de la carga de trabajo y el nivel de aprendizaje del estudiante.

4.30.9.1.2 En esta parte de la clase constituye un gran valor pedagógico, el análisis de los resultados, alcanzados lo que determina la conexión pedagógica con la próxima clase.

4.30.9.1.3 Al maestro se le recomienda buscar que le alumno finalice con deseos de volver a la próxima, de buen humor y con un sentimiento de plena satisfacción.

**4.30.10 Actividades con las que se puede concluir la parte final de la clase:**

4.30.10.1 Ejercicios tranquilizantes: caminar, trotar suave, relajar, ejercicios respiratorios.

4.30.10.2 Juegos activos recreativos.

4.30.10.3 Juegos sensoriales.

4.30.10.4 Juegos pasivos.

4.30.10.5 Tareas musicales.

**4.30.11 Aspecto Psicológico:**

**4.30.11.1 La alegría:** alcanza su máximo nivel en la parte inicial y luego al final de la parte principal mediante actividades de motivación. La parte dedicada a la corrección y repetición de la parte principal no se caracteriza generalmente por entusiasmo por eso se aprecia un descenso en la curva. En la parte final cuando se trata de un tipo recuperativo o vuelta a la calma disminuye nuevamente.

**4.30.11.2** **La atención:** alcanza varios puntos elevados en el desarrollo de la clase. El primero en los ejercicios preparatorios y luego en la parte principal, y en la parte final se da una clara disminución.

**4.30.11.3** **La voluntad:** su elevación máxima se da en la parte principal, en donde de acuerdo a la carga de trabajo alcanzará elevados niveles.

#### 4.31 Componentes de la estructura de la estructura de la clase de educación física

| No. DE MICROCICLOS DE INICIACIÓN | OBJETIVO   | CONTENIDO   | ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN   | FORMA ORGANIZATIVA<br>MÉTODOS<br>RECURSOS  |
|----------------------------------|--|---|--|--|
| MICROCICLO<br>I                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptación orgánica,</li> <li>- Reducir accidentes lesiones</li> <li>- Preparar psicológicamente</li> <li>- Crear un ambiente favorable a la clase</li> </ul>                       | <p>GIMASIA BÁSICA</p> <p>CLASES O ESTILOS</p> <p>Estacionaria</p> <p>En traslación</p> <p>Mixta</p> <p>Onda contra onda</p> | <p>Juegos perceptivos (sensomotrices)</p> <p>Juegos coordinativos</p> <p>Gimnasia básica</p>   | <p><b>Forma organizativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- variable</li> <li>- emotivo</li> </ul> <p><b>Metodología:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- naturaleza del ejercicio</li> <li>- global o general</li> <li>- suave</li> <li>- no vigoroso</li> <li>- no intensivo</li> </ul> <p>Efectos fisiológicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cardiorrespiratorios y musculares</li> </ul> <p><b>Tiempo:</b> mínimo de 5 minutos</p> |
|                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-se realiza efectivamente el proceso de enseñanza-aprendizaje</li> <li>-se estimula el desarrollo humano</li> <li>- se adquiere hábitos habilidades y capacidades físicas.</li> </ul> | <p>El que establezca el programa de estudios para cada nivel y grado escolar.</p>   | <p>Se realiza la ejercitación en base a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-gimnasia básica</li> <li>-juego</li> <li>-Deporte de acuerdo a la edad, desarrollo motriz y contenido programado</li> </ul> <p><b>+DISIFICACIÓN DE LA CARGA FÍSICA MÁXIMA</b></p> <p>140 o 170 pulsaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-la velocidad</li> <li>-la agilidad y flexibilidad al inicio</li> <li>-al final de la parte principal la fuerza y la resistencia</li> </ul> | <p>Se aplican:</p> <p>Formas organizativas</p> <p>Procedimientos org.</p> <p>Forma de distribución</p> <p>TIEMPO</p> <p>20 – 30 minutos</p>  |
|                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-relajar el organismo</li> <li>-recuperar fisiológicamente</li> <li>-estimular el buen trabajo</li> <li>-Ambientar a la próxima clase</li> </ul>                                      | <p>TIPOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Recuperativo</li> <li>-Recreativo</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>-ejercicios calmantes</li> <li>Caminar, trotar suave, relajación, ejercicios respiratorios, etc.</li> <li>-Juegos</li> <li>-Tareas musicales.</li> </ul> <p><b>DOSIFICACIÓN:</b></p> <p>Alcanzar 10 – 15 pulsaciones sobre la pulsación al inicio</p>   | <p>Análisis de los resultados si se alcanzó el objetivo formulado.</p>   |

#### 4.32 ORGANIZACIÓN DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA <sup>12</sup>

La clase de educación física parte de la fórmula; **asistencia + participación activa = desarrollo físico**. Lo que significa que el profesor debe organizar las actividades de forma que garantice la mayor y más efectiva participación de todos sus alumnos en cada una de sus clases para propiciar su desarrollo.

El desarrollo motor se produce por la combinación de influencias de la maduración y las influencias del miedo, la maduración es la tendencia fundamental del organismo a organizar la experiencia y a convertirla en asimilable; el aprendizaje es el medio de introducir nuevas experiencias en ésta.

Al hablar de organización como vía para la optimización de la efectividad de la clase de educación física se hace necesario recordar que la efectividad está determinada por el logro de los objetivos o sea la obtención de los resultados, y que optimización significa el máximo aprovechamiento de todos los recursos en el menor tiempo posible y con la más alta efectividad.

- 4.32.1. **CRITERIOS Y FACTORES DE SELECCIÓN ORGANIZATIVA:** El profesor de educación física, al seleccionar las formas de organizativas para la clase, debe hacerlo sobre la base de los siguientes criterios generales:
- 4.32.2 **Los objetivos propuestos:** la selección de las actividades y métodos debe hacerse en correspondencia con los objetivos o sea que permitan dar cumplimiento a dichos objetivos.
- 4.32.3 **Contenido y las tareas de las diferentes unidades:** las medidas organizativas deben ser analizadas previamente ya que de acuerdo a la tarea o ejercicio físico varían.
- 4.32.4 **Los métodos y procedimientos didácticos previstos:** tanto los métodos como los procedimientos didácticos y organizativos conjuntamente con los contenidos y los medios, constituyen un Sistema de Acciones por medio de las cuales se conduce el aprendizaje en función de un objetivo propuesto.
- 4.32.5 **El nivel desarrollo de las habilidades y capacidades físicas de los estudiantes:** el conocimiento por el profesor de estos aspectos, permite establecer las actividades organizativas en correspondencia con los contenidos a aplicar los intereses, necesidades o posibilidades de los alumnos, así como adecuar el volumen e intensidad de la carga al nivel real de estos, en cada una de las unidades del curso. Esto, además facilita el tratamiento a las diferencias individuales que se manifiestan en el grupo.

En base a los siguientes Factores Organizativos:

**La base material que se dispone:** comprende la correcta distribución de los implementos deportivos y el uso adecuado de las áreas de trabajo.

---

12. Zamora, Jorge Luis, (2007), Didáctica de la clase de educación física. Guatemala. Artemis Edinter, S.A. Pág. 44

**4.32.5.1.4 Ubicación del Docente y utilización de monitores:** En toda formación el docente se ubica fuera no dentro. En filas y en hileras se ubica a los extremos, nunca en medio porque pierde visualidad y da la espalda. En el círculo se ubica entre el círculo y no al centro. En toda formación el docente dará el frente al sol y los alumnos la espalda. La utilidad de los monitores permite subdividir las tareas en grupos y mantener un control más eficiente de las actividades. Se ubica al frente del docente.

#### 4.33 FORMAS Y PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS:

Los procedimientos tienen una importancia esencial en la organización de la clase de educación física, pues a través de ellos se garantiza el aprovechamiento y rendimiento óptimo de los alumnos, así como la adecuada utilización de la base material, lo que se traduce en la obtención de mejores resultados.

Existen tres formas organizativas: 1) Trabajo Individual 2) Trabajo Frontal 3) Trabajo grupal

**4.33.1 Trabajo Individual:** es aquel en cada alumno separado de los otros recibe y resuelve la tarea que le corresponde, con una atención directa y personalizada por parte del docente, en nuestro medio nacional, dada la sobrepoblación y la limitada duración de la clase, difícilmente se utiliza. Esta forma organizativa funciona en grupos no numerosos.

**4.33.2 Trabajo Frontal:** Se realiza con el grupo completo, es el procedimiento en el cual todos los alumnos efectúan simultáneamente los mismos ejercicios o actividades, por lo que se utiliza fundamentalmente en los establecimientos de espacio reducido, en donde no es factible las tareas con desplazamiento. Facilita el control de la clase, permite dominar visualmente al alumnado, facilita la corrección de errores, pero disminuye la efectividad del ejercicio y el grado de participación así como el nivel de rendimiento del alumno. Su utilización se frecuente para la parte inicial y final de la clase.

**4.33.3 Trabajo Grupal:** Es la forma más utilizada en las clases de educación física, organizando a los alumnos en subgrupos de trabajo con el objetivo de realizar tareas colectivas en forma activa y que permiten una mejor adecuación a los diversos medios de enseñanza y a la base material que se disponga.

Esta forma de trabajo tiene los siguientes Procedimientos Organizativos:

**4.33.3.1 En parejas, tercias, cuartas, quintas, etc.:** se basan en agrupar a los alumnos de acuerdo con su edad, peso, talla, nivel de desarrollo de capacidades o habilidades física, posibilitando de esta forma una adecuada dosificación de los ejercicios, ofreciendo múltiples oportunidades y combinaciones al docente para lograr sus objetivos.

**4.33.3.2 En secciones:** Se fundamenta igual que el trabajo en parejas, tercias, etc. pero con un número mayor de alumnos, que conforman subgrupos a los que se les identifica como "**Secciones**". La dinámica

del trabajo de este trabajo de este procedimiento se basa en tareas **iguales y simultáneas**. Este procedimiento se clasifica en:

**4.33.3.3 Secciones Simple o Vital:** es la que agrupa a los alumnos sin distinción de características físicas o motrices.

**4.33.3.4 Sección de Rendimiento:** esta agrupa a los alumnos de acuerdo con un mismo nivel de desarrollo ya sea físico o motriz.

El procedimiento se secciones, buscará el máximo de repeticiones posibles en el tiempo programado, por consiguiente su empleo se frecuente más en la clase de iniciación, aunque eso no implica que se pueda usar para consolidar y perfeccionar contenidos. Para seleccionar una u otra modalidad (simple o rendimiento) esto residirá en los objetivos, tarea o actividades planificadas.

**4.33.3.5 En circuito:** Es el procedimiento que se conforma con un círculo de estaciones donde los participantes rotan de una a otra para ejecutar diferentes tareas planteadas en cada una de ellas. Este procedimiento de acuerdo a sus objetivos se clasifica en:

**4.33.5.1 Técnico Motriz:** Algunos tratadistas le llaman a esta modalidad "estaciones", y lo clasifican como un procedimiento distinto. Sin embargo, el presente estudio considera que debido a que responde a una estructura organizativa que es la misma que la de Circuitos, su diferencia radica en los objetivos que persigue, por consiguiente no es un procedimiento por aparte, sino una variable o modalidad del Circuito. En este caso, los objetivos van dirigidos a la formación de hábitos de desarrollo motriz o técnicos-deportivos.

El circuito técnico-motriz, responde a las siguientes características:

- Se utiliza preferentemente para clases de consolidación y perfeccionamiento
- Puede formarse tantas estaciones –tareas- como número de actividades o materiales se disponga, aunque se recomienda no excederse de cinco.
- La ejecución de los ejercicios se determinan por tiempo, calculándose también el período de cambio de estación, con el fin de armonizar carga de trabajo y pausa de recuperación.

**4.33.5.2 Físico:** Su objetivo es el desarrollo de las capacidades físicas, como la fuerza, resistencia, rapidez, agilidad y la flexibilidad. Esta modalidad responde a las siguientes características:

- Al seleccionar los ejercicios estos deben dirigirse a los principales grupos musculares en forma alterna, es decir, ejecutándose distintos planos musculares al pasar de una estación a otra.
- Que la selección de ejercicios se sencilla para que puedan ser realizados por todos. Los circuitos físicos

pueden aplicarse de dos formas, que constituyen los tipos básicos siendo éstos:

**4.33.5.2.1 Dosificación por repeticiones:** es aquel que programa su dosificación por la cantidad de ejercicios. El número de estaciones que componen este tipo de circuito oscila entre tres y nueve, de acuerdo a los objetivos y la cantidad de alumnos que componen el grupo. La cantidad de repeticiones debe aumentar gradualmente en correspondencia con los resultados que los alumnos van obteniendo.

**4.33.5.2.2 Dosificación en tiempo:** en este el profesor controla la duración de cada tanda de ejercicios empleando un cronómetro o reloj. Se debe buscar en este tipo de circuito que el alumno realice el mayor número de repeticiones posibles en el tiempo fijado.

El procedimiento de circuito se puede organizar de dos formas:

- **Simultánea:** Se designa los grupos a las distintas estaciones para que todos (los grupos) comiencen a realizar los ejercicios simultáneamente.

El cambio de estación constituye la pausa de recuperación.

- **Ordenada:** se establece un orden para los grupos y según éste entran en el circuito por el primer ejercicio y van pasando de estación en estación hasta terminar.

**4.33.5.2.3 En Ondas:** Consiste en el procedimiento organizativo en el que los ejercicios se realizan en forma semejante y alternada.

Se utiliza tanto en la parte inicial como principal de la clase. Se basa en desplazamientos (ida y regreso) de los alumnos, mediante una regulación de la carga de trabajo-descanso.

Este procedimiento responde a las siguientes características:

- 4.33.5.2.3.1 La cantidad de alumnos en cada onda debe ser la misma.
- 4.33.5.2.3.2 La implementación debe estar en correspondencia con el número de alumnos en cada onda;
- 4.33.5.2.3.3 La regulación de la carga se puede efectuar mediante la distancia a recorrer o las repeticiones; así como la de regreso que puede corriendo.

**4.33.6 En áreas:** es el procedimiento que se caracteriza por una diversificación en las actividades que se realizan así como la utilización racional y provechosa



de las instalaciones e implementos. Se diferencia del procedimiento de Circuitos, por que se le asigna un tiempo a cada tarea y fundamentalmente a la actividad alternativa de distintos deportes. Las rotaciones no son uniformes, ya que no todos deben pasar obligatoriamente por todas las áreas.

**4.33.7 En recorrido:** Es el procedimiento que permite la realización de diferentes ejercicios o tareas distintas y en forma alternada todas en desplazamiento.

Es recomendable seleccionar la mayor cantidad posible de ejercicios de manera que se pueda alternar adecuadamente el tiempo de trabajo con el tiempo de descanso para todos los alumnos. El empleo adecuado del recorrido se basa en la disposición de implementos y en los diversos pasos que a estos puedan darse, lo que a su vez depende de la creatividad del docente.

#### 4.34. FORMAS DE ORDENAMIENTO O DISTRIBUCIÓN DE LOS ALUMNOS:<sup>13</sup>

|                                 |           |   |   |
|---------------------------------|-----------|---|---|
| 4.34.1. Libre:                  | Variantes | } | En olas<br>Enfrentadas<br>Grupos Convergentes<br>Rotativas (por turnos)   |
| 4.34.2 En hileras<br>O columnas |           |   |   |
| 4.34.3. En filas                | Variantes | } | Enfrentadas<br>Frente a una pared<br>Frente a una línea o cuerda<br>En movimiento: cruces, zig-zag, etc.  |
| 4.34.4. En Círculo              | Variantes | } | Círculo sencillo<br>Círculo sencillo en pareja frente a frente<br>Círculo doble<br>Círculo doble en pareja frente a frente<br>Círculo triple<br>Semicírculo sencillo<br>Semicírculo doble<br>Semicírculo triple |
| 4.34.5. En bloques              | Variantes | } | Escuadra<br>Damero (en hileras y filas)<br>Damero en diagonal   |

**4.34.1 Distribución libre:** Es aquella en la que los alumnos se encuentran dispersos por el área de trabajo sin una organización ni distribución determinada; puede realizarse en forma individual o en parejas. Es propia para el trabajo en las primeras edades y a nivel general se puede aplicar en la parte inicial de la clase en los grupos avanzados.

**4.34.2 Distribución en hileras:** Es aquella formación en la que los alumnos se colocan uno detrás de otro en un mismo sentido o dirección.

**4.34.3 Distribución en filas:** Es aquella formación en la que los alumnos se colocan uno al lado del otro en un mismo sentido o dirección.

13. . Zamora, Jorge Luis, (2007), Didáctica de la clase de educación física. Guatemala. Artemis Edinter, S.A. Pág. 74

**4.34.4 Formas de desplazamiento o figuras:** se le denomina así al recorrido que realizan los alumnos dentro de un procedimiento organizativo o una forma distributiva determinada. Entre las diversas variantes se tienen las siguientes:

**4.34.5 Serpentina o zigzag:** desplazamiento en forma discontinua

**4.34.6 Caracol:** desplazamiento en espiral

**4.34.7 Estrella o Molino:** en cuadrilla simple, círculo, triple, cuadrillas en parejas.

**4.34.8 Puente:** Partiendo de la posición abierta (manos del centro tomadas) y la posición de frente con manos tomadas arriba. El desplazamiento será por debajo de los brazos de la pareja de acuerdo con las combinaciones.

**4.34.9 Fila india o cadena:** desplazamiento en serpentina tomada de la mano derecha y al otro extremo la izquierda en forma lateralizada. Puede ser simple, doble, triple, etc.

**4.34.10 Cuadrillas:** Se forma por cuatro parejas o de forma sencilla con dos parejas.

**4.34.11 En ochos:** recorrido que describe esa figura.

#### 4.35 APLICACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LOS PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS:

| <u>Organización</u> | <u>Distribución</u>                                      | <u>Características</u>   | <u>Aplicación</u>   |
|---------------------|--|--|---|
| Frontal             | Por alumno (individual) en fila, hilera, círculo, bloque | Realización simultánea de la misma actividad.                        | Gimnasia básica<br>Desarrollo de capacidades físicas.                             |
| Individual          | Libre, en parejas, tercias.                              | Realización simultánea o alternada de la misma o distinta actividad. | Juegos, gimnasia básica.  |
| Secciones           | En parejas, filas, hileras.                              | Realización simultánea de la misma actividad.                        | Desarrollo de habilidades, gimnasia básica, fundamentos deportivos.               |
| Ondas               | En filas, clubes (subgrupos)                             | Realización alterna de la misma actividad.                           | Fijación de habilidades, consolidación de fundamentos deportivos, gimnasia básica |
| Circuito            | En parejas, tercias, cuartas o clubes.                   | Realización simultánea y alterna de diferentes actividades.          | Preparación física, gimnasia básica de deportes                                   |
| Áreas               | En clubes (subgrupos)                                    | Realización simultánea o alterna de diferentes actividades.          | Deportes  |

|           |                     |  |   |
|-----------|---------------------|--|---|
| Recorrido | En fila, en hileras | Realización alterna de diferentes actividades. | Gimnasia básica desarrollo de capacidades físicas y motrices. |
|-----------|---------------------|--|---|

#### **4.35.1 LOS ERRORES MÁS FRECUENTES EN LA ORGANIZACIÓN DE LA CLASE:**

Organizativamente una clase de educación física cumple su cometido lo que a su vez alcanzar el éxito, cuando se logran los dos siguientes aspectos fundamentales.

4.35.1.1 Aprovechamiento del tiempo, y

4.35.1.2 Aumento del nivel de rendimiento del alumno

Estos dos aspectos se evidencian en la adquisición por parte de los alumnos de hábitos y habilidades y e desarrollo de capacidades, como resultado del proceso de aprendizaje de educación física. Sin embargo, estos logros pueden nulificarse como resultado de una clase que incurre en errores didácticos tales como:

- a) Deficiente organización y distribución del trabajo, que no garantiza la ejercitación necesaria de los alumnos;
- b) Desaprovechamiento del tiempo del trabajo al no planificación, ordenamiento inadecuado, explicaciones, demostraciones o ensayos extendidos, entre otros;
- c) Diferencias individuales no tratadas adecuadamente.
- d) Deficiente organización y distribución del material didáctico.
- e) Confundir los errores didácticos con indisciplina
- f) No estructurar la clase en las partes correspondientes.
- g) No propiciar la practica activa de los alumnos.
- h) La carencia de objetivos claros y precisos que no guíen ni vinculen las actividades a realizar.
- i) Inadecuada ubicación del maestro, que no le permite observar las tareas y corregir errores.
- j) Deficiente dosificación de la carga de trabajo.
- k) Inapropiadas medidas de seguridad.

#### **4.36 DIRECCIÓN DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA**

#### 4.36.1 LA TÉCNICA DE LA DIRECCIÓN DE LA CLASE

Se entiende por esta, la dirección pedagógica que organiza y concretiza el proceso de enseñanza aprendizaje de acuerdo a los objetivos planteados, determinado la efectividad de la clase como sistema. Es por ello que la técnica de la dirección de la clase tiene que responder a determinados requerimientos, siendo éstos:

- 4.36.1.1 Clara orientación hacia el objetivo de la clase:
- 4.36.1.2 Adecuada organización y preparación material de la clase:
- 4.36.1.3 Motivación de la clase:
- 4.36.1.4 Aprovechamiento óptimo del tiempo de la clase:
- 4.36.1.5 Sistematización del proceso de enseñanza:
- 4.36.1.6 Intensificación óptima del trabajo en clase:
- 4.36.1.7 Consolidación del proceso de aprendizaje, y:
- 4.36.1.8 Control de la clase.

- 4.36.1.1 Clara orientación hacia el objetivo de la clase: La primera exigencia y la última en verificar por el maestro en la clase, es la determinación precisa del objetivo que se pretende alcanzar y su ulterior cumplimiento. Esto implica que desde el comienzo hasta el final de la clase, el profesor tiene que mantener su atención hacia el objetivo planteado, y así establecer hasta donde se logró y que parte no, y de esa manera correlacionar este resultado con la siguiente clase.

La clara orientación del objetivo tendrá como base: los objetivos de los programa

- a) El nivel de desarrollo motor de los alumnos
- b) Los resultados de la clase precedentes y relación con las que sobre el mismo contenido se desarrollarán posteriormente.

- 4.36.1.2 **Adecuada organización y preparación material de la clase:** Este requerimiento influye favorablemente en el aprovechamiento del tiempo y en el rendimiento de la clase, lo que a su vez permite evaluar la eficiencia del proceso de enseñanza en educación física. Este requerimiento significa entonces la creación de condiciones apropiadas para la enseñanza, lo que principalmente implica los siguientes aspectos:

- a) Acondicionamiento adecuado de la instalación o área de trabajo;
- b) terrenos marcados;

- c) implementos debidamente ubicados y en cantidad proporcional a los procedimientos organizativos.
- d) Utilización de los procedimientos organizativos adecuados y los materiales requeribles.

**4.36.1.3 Motivación de la clase:** Por motivación, se entiende la creación de una atmósfera agradable en la clase, por la cual todos los alumnos muestran el deseo de realizar las distintas tareas, en la cual trabajan gustosamente con energía y alegría. Esto se pone de manifiesto cuando el alumno “**activa**” en la clase, entendiéndose por ello la participación efectiva y la realización deseada y placentera de actividades que satisfacen necesidades de su propia vida. Algunos aspectos influyen negativamente no estimulado al alumno, tales como:

- a) actitud apática del maestro;
- b) comportamiento grosero del maestro;
- c) decisiones injustas;
- d) no comprobación del éxito
- e) presencia personal inadecuada del maestro;
- f) condiciones antihigiénicas, antiestéticas o en mal estado tanto de áreas de trabajo como de implementación.

**4.36.1.3 Aprovechamiento óptimo del tiempo de la clase:** Por aprovechamiento óptimo del tiempo se entiende, el logro de llenar la clase de trabajo real efectivo. Entre los factores que influyen en la pérdida de tiempo en la clase están:

- a) mala aplicación de los procedimientos organizativos de acuerdo a la actividad y la cantidad del alumnado;
- b) no utilización de las voces de dirección, formación, distribución y desplazamientos en cuanto al traslado, ordenamiento y ubicación de los grupoide clase.
- c) No preparación previa de la instalación y de la implementación.
- d) Impuntualidad del docente.
- e) No control de los períodos de tiempo de las partes de la clase.
- f) falta de control disciplinario de los alumnos.

**4.36.1.4 Sistematización del proceso de enseñanza:**

Se entiende por sistematización de la clase, cuando cada una de las partes en que se estructura en cuanto a sus actividades, tareas y tratamiento metodológico se encuentra interrelacionadas en

correspondencia con los objetivos formulados. Así a la estrecha relación entre los objetivos de la clase anterior y posterior, partiendo siempre de la base que la educación física se funda en las posibilidades reales de los alumnos y en las leyes de su desarrollo. En el medio nacional, se busca alcanzar la sistematización del proceso de enseñanza, así como guardar la secuencia entre una clase y otra, lográndose con ello la articulación de objetivos, contenidos y actividades así como la integración ínter programas, ínter temas de clase.

- 4.36.1.5 Intensificación óptima del trabajo en clase:** La intensificación la constituye una unidad inseparable como la relación: volumen-intensidad-pausa (densidad), y su carga óptima depende de su adecuada aplicación de acuerdo con las características individuales de los alumnos. Desde el punto de vista fisiológico, la carga determinada por el ejercicio físico, provoca cambios funcionales en el organismo, la cual recibe el nombre de carga biológica. Para que esa carga alcance niveles óptimos en las posibilidades de trabajo, la práctica física debe llegar hasta sentir un fuerte cansancio, como indicador de la influencia que ha ejercido la carga física, pero **sin llegar a la fatiga**. Esto demuestra la necesidad de lograr que el trabajo de los alumnos en clase sea suficiente. Por ello, para obtener el nivel óptimo de intensificación del trabajo en clase no debe destacarse el trabajo vinculado entre la forma de participación horizontal (que incluye a todo el grupo), con la vertical (formas individuales).
- 4.36.1.6 Consolidación del proceso de aprendizaje:** Se entiende por “**por consolidación**”, la fijación y permanencia de las habilidades hábitos, conocimientos, capacidades y cambio en la personalidad del alumno, los que se incorporan como resultado del proceso de enseñanza-aprendizaje. La consolidación se hace posible mediante la repetición sistemática de los movimientos luego de su corrección y precisión. La consolidación se materializa en la medida en que se repase lo aprendido y se vincule en el momento preciso con los nuevos aprendizajes. Este debería ser el esfuerzo en cada clase. Con esto se está **integrandó** la consolidación y la sistematización de la clase, en el sentido que si no se vuelve sobre lo aprendido, si no se repasan y actualizan los aprendizajes, la consolidación se pierde.
- 4.36.1.7 Control de la clase:** El control es una función didáctica mediante la cual el maestro comprueba el **aprovechamiento obtenido por los alumnos y cuyos resultados le sirve al mismo tiempo para analizar y valorar su propio trabajo**. Mediante el control se comprueba el resultado de las clases sobre la base de las experiencias planteadas en los programas y en el plan de clase y se determina la eficiencia del trabajo docente. Este tipo de control que difiere del proceso evaluativo formal, se basa en la observación directa de la labor en la clase del alumno, de la que se derivan las medidas que den solución a las dificultades que se presenten.

#### 4.37 MOMENTOS DIDÁCTICOS EN LA DIRECCIÓN DE LA CLASE:

La clase de educación física, por su especialización didáctica, demanda momentos que se darán con una intermediación dentro del proceso de enseñanza como en ninguna otra asignatura se presentarán. Luego de organizarse la clase mediante un conjunto graduado de tareas y de acuerdo a un objetivo preciso, su ejecución dependerá de la adecuada dirección de la organización prevista.

Comprende la fase de dirección, la conducción de la actividad durante el desarrollo de la clase, y que supera el enfoque de la pedagogía comando, que la venía denominando: “**mando docente**”. Tal dirección es un proceso de interrelación estrecha de pasos didácticos, que en su orden son los siguientes:

- a) Explicación
- b) Demostración
- c) Formulación
- d) Ensayo
- e) Repetición
- f) Corrección o retroalimentación

Algunos de los cuales difiere su adecuado al desarrollo motriz del alumno.

- a) **Explicación:** Constituye el primer momento de la enseñanza docente, en donde reside la motivación e información primera de la tarea. Su extensión se mide en segundos. En las primeras edades, dada la percepción por el primer sistema de señales –**ojo, oído y tacto-**, la explicación es sumamente corta. A partir del segundo sistema de señales –**verbal-**, hay mayor ciclo de atención y concentración debido a un mayor desarrollo precepto-motriz, y es donde la explicación integrada con la demostración guardan las siguientes relaciones.
  - a.1) La explicación conjuntamente con la demostración, preferentemente para las primeras edades en la enseñanza de habilidades perceptivas y coordinativas.
  - a.2) La explicación antecediendo a la demostración, preferentemente para edades avanzadas en la enseñanza de habilidades técnicas y desarrollo de capacidades condicionales.
  - a.3) La demostración primero y la explicación después, adaptado a toda edad y habilidad o capacidad motriz
- b) **Demostración:** Para algunos, la demostración constituye el paso didáctico de mayor importancia en el proceso de enseñanza de la educación física, por tal razón se recomienda, que solo se utilice cuando se esté seguro que la ejemplificación será correcta.

La demostración está ligada a la imagen del movimiento real, el camino que lleva al aprendizaje pasa primero por la vista. La demostración satisface en el alumno:

- La necesidad elemental de querer saber,
- Que aspecto tiene el movimiento total que debe aprender
- Si la tarea es realizable y de que manera.

La importancia de la demostración es tal que ninguna descripción o explicación acuciosa (detallada) puede sustituir al ejemplo. La demostración representa en el proceso de aprendizaje del alumno una primera impresión del aspecto externo o una imagen óptica a grandes rasgos del movimiento.

El autor Kart Meinel, acuña la frase **“el alumno capta bien que se hace, pero mal todavía cómo se hace”**.

El mismo autor nos dice: **“...que el mejor efecto del primer ejemplo consiste, en su estado inicial en que entusiasmo, espolea (incitar, motivar), moviliza las energías del alumno, despertando su deseo de actuar, seguir el ejemplo, aprender**. La disposición del principiante se inflama ante el buen ejemplo y el modelo del profesor”.

- La demostración es un primer conocimiento del movimiento, pero no una idea o representación del mismo; o sea el simple conocimiento no la que se consigue sólo con llegar al momento del ensayo.
  - La simple captación visual del movimiento, por no representar una idea motriz todavía, puede llegar a erróneas asociaciones con movimientos parecidos y ya adquiridos con anterioridad. Esto trae consigo que el alumno efectúe movimientos según hábitos ya adquiridos, lo que complica el aprendizaje, porque representa recurrir al reaprendizaje, que a veces es mucho más difícil que la adquisición del movimiento nuevo, ya que equivale en palabras de Meinel: “al borrado previo de lo aprendido”.
  - El caso contrario lo representa, cuando exista una rica reserva de experiencias motrices, lo que implica movimientos dominados, que hace obtener una captación más exacta del nuevo movimiento, incluso hace posible que antes del ensayo se disponga de una preejecución correcta.
- c) **Formulación:** Corresponde al planteo de la tarea. Cuando se hablaba del mando en la clase de educación física, se hace referencia a dos voces: **PREVENTIVA y la EJECUTIVA**; sin embargo, tal forma del planteamiento provenía de la línea militar y equivalía al tipo de enseñanza autoritaria que se distingue por un sujeto que manda y otro que ejecuta; situación que implicaba que los efectos.
- d) **Ensayo:** Lo constituye la primera o las primeras pruebas –dependiendo de la individualización-, por imperfecta que ésta sea su objetivo es aportar una valiosa **“percepción interior”** del movimiento, es decir, experimenta la ejecución activa del mismo y por primera vez ofrece la abundancia de los estímulos externos e ínter receptivos. La adquisición primero y posterior aprendizaje de un movimiento empieza con la primera ejecución, y que significa pasar de la percepción a la cenestésica, o sea, posibilita que una representación motora pueda ser desarrollada, a partir que el alumno intenta efectuar el movimiento por si mismo. El ensayo –primera ejecución-, por muy imperfecto que sea informará de las percepciones de espacio, tiempo y



condiciones corporales. Dice Kurt Meinel “**El que intente posprimera vez la ejecución de un proceso motor, tendrá por lo general la experiencia de comprobar que sus movimientos no encajan aún unos con otros, que sus miembros no obedecen a la dirección y ordenación que se desea darles**”.

El ensayo que corresponde al inicio de un movimiento, es natural que se presente en forma tosca y ausente de reflexión, es decir, centrada la atención a la tarea de realizar y no a los detalles del transcurso del movimiento. Por consiguiente, el docente debe estar conciente que en el momento didáctico del ensayo, no puede esperar ejecuciones elaboradas de movimiento, sino lo normal y natural es para que la coordinación deseada no resulte, y esté ante la presencia de ejecuciones toscas y defectuosas, las que se superan llevándonos por primera vez al movimiento nuevo, luego de una determinada repetición a veces basada en diversas ayudas.

e) **Feedback o Retroalimentación:** Constituye la información sobre el resultado de un proceso luego de ejecutada la tarea. Puede darse de distintas formas: Por un gesto, mediante el contacto físico o verbal y ofrece cuatro opciones:

1. **Correctivo.**
2. **De reforzamiento.**
3. **Neutro.**
4. **Ambiguo.**

1. **Feedback Correctivo:** se da cuando hay un error evidente en la ejecución y puede tratarse de: Identificar el error, y/o como corregirlo. Ejemplo: Inicias el movimiento demasiado tarde. El vuelo del balón ha sido muy bajo, procura golpearlo por debajo para levantarlo.

2. **Feedback de Reforzamiento:** En este comportamiento se utilizan expresiones que implican un sentimiento respecto a la ejecución. Ejemplo: Este salto ha sido magnifico, la caída fue excelente, la salida estuvo bien hecha, Me gusta como lo hiciste.

3. **Feedback Neutro:** Este de caracteriza por su naturaleza descriptiva y objetiva o sea, observan la ejecución pero no la corrigen ni la juzgan. Ejemplo: has recorrido la distancia en 23 segundos, veo que has hecho los ejercicios de suelo, siete de los diez tiros a la canasta han entrado. Pasó la pelota encima del objetivo, si realizó el salto.

4. **Feedback Ambiguo:** Es aquel que no ofrece al alumno una información precisa sobre su ejecución, o sea, deja demasiados aspectos para descubrir. Por ejemplo: No está mal, Bastante bien o repítelo. Si se busca este feedback puede constituirse en un obstáculo en el aprendizaje, su uso debe limitarse para salvar apariencias.

f) **Repetición:** Constituye el momento didáctico, por lo cual las formas toscas de movimiento adquiridas son evolucionadas hasta alcanzar progresivamente la forma elaborada o refinada del movimiento. En educación física la finalidad de la repetición se limita al mejoramiento del movimiento, no busca performance o rendimiento máximo. Solo se justifica si representa un modo de aprendizaje consciente, pensante tampoco la sola cantidad de repeticiones es suficiente en la mejora cualitativa del

movimiento, puesto que a veces se obtiene un efecto inverso, afirmándose con ello las faltas. Por consiguiente la práctica de repeticiones se recomienda pensada y reflexionada.

La repetición garantizará la adquisición y aprendizaje de la pauta motriz, conformando la reserva de experiencia motor de los movimientos adquiridos y posteriormente elaborados, que se convierten **“en una prioridad estable, de la que se puede disponer fácilmente y en todo momento”**. En el proceso de repetición se puede presentar las siguientes situaciones:

- posibilidad que se produzcan recaídas o tiempos de estancamiento aparente.
- Tres buenos progresos al inicio, transcurre un tiempo sin ninguna clase de avance.

Se considera entre 7 u 8 repeticiones por alumno como mínimo –en nuestro medio-, para superar la forma tosca del movimiento y obtener la fase de adquisición motriz dependiendo siempre del factor individualización.

#### **4.38 UBICACIÓN DEL DOCENTE EN LA CLASE:**

La posición u ubicación del docente de la siguiente forma: **“será aquella que permita la mejor visión por parte de los alumnos y que a su vez le permita tener un control visual de todos y cada uno de los alumnos”**.

En la ubicación del docente en la clase, se guardan los siguientes criterios:

- a) Debe colocarse de tal forma que pueda observar todas las acciones.
- b) Siempre se ubica fuera de la formación no dentro.
- c) En filas y en hileras se ubica a los extremos, nunca adentro, se pierde visualidad, ni da la espalda.
- d) En una formación de círculo se ubica entre el círculo y no al centro.
- e) Si hay monitor el docente se ubica entre el círculo y el monitor al frente del docente, desde donde ayuda a evitar errores.
- f) No debe mezclarse con los grupos, sobre todo durante la demostración o la corrección de errores generales.
- g) No debe mantenerse siempre en el mismo lugar del campo de práctica.
- h) En toda formación para explicación o demostración los alumnos dan espalda al sol, en los casos de campos de práctica al aire libre.

#### **4.39 DOSIFICACIÓN DE LA CLASE**

Se entiende por dosificación de la clase, al proceso de definir la carga física de trabajo en la lección. La dosificación se hace extensiva también a la regulación de las variables **frecuencia y duración en relación a la carga de trabajo**.

La dosificación en cuanto al tiempo total de la clase entre las distintas partes de la misma, puede variar de acuerdo al nivel educativo de que se trate, sin embargo, su distribución porcentual puede abarcar la siguiente escala.

La clase de educación física en cuanto a su dosificación de la carga de trabajo puede aplicarse de dos formas:

- a) Dosificación por tiempo
- b) Dosificación por repeticiones

La dosificación de la carga de trabajo debe contemplar:

- a) La definición de la cantidad de repeticiones de cada ejercicio o el tiempo de duración, en el caso de los juegos, carrera u otras actividades que no cabe aplicar repeticiones.
- b) La definición de la dimensión del ejercicio, ya sea la distancia a correr, caminar, o saltar; o bien la complejidad del ejercicio, etc.

#### **4.39.1 Dosificación de la carga-recuperación:**

La regulación de la carga de trabajo, carga o esfuerzo y la de recuperación, pausa o descanso, debe coincidir con el efecto de la práctica proyectando y con la capacidad de rendimiento del alumno, y se basa en los siguientes criterios:

Según sea la carga para el desarrollo de las habilidades motrices y técnicas.

- a) **Carga Estándar:** Repetición de ejercicio. Tanto el volumen como la intensidad no varía.
- b) **Carga Variada:** Elevación de los rendimientos: aumento de la altura, el largo, la distancia, el peso, el tiempo, etc.

Según sea la carga para el desarrollo de las capacidades físicas:

- a) **Carga Interna:** Es la relación biológica de adaptación que se manifiesta mediante los cambios fisiológicos, bioquímicos y psíquicos en el organismo del alumno como consecuencia de la aplicación de una carga externa. Se le conoce también como **carga biológica**.
- b) **Carga Externa:** Constituye la influencia exterior que provoca reacción orgánica a través de la diversa ejercitación que se realiza en la clase. Se le conoce también como carga física.

Tal como lo señala el Autor Ariel Ruiz Aguilera, ambas carga son importantes, pero desde el enfoque de la clase de educación física, donde el profesor no posee los recursos técnicos necesarios para valorar objetivamente el efecto que se produce en el organismo, es más accesible conocer los efectos de la carga externa, por lo que es ésta la que adquiere directamente una relevante significación.

La carga externa tiene dos componentes fundamentales que son:

**a) Volumen:** se le considera como el resultado de la duración y el número de repeticiones de éstos un período determinado de la clase (cantidad de kilómetros recorridos, total de libras levantadas, total de repeticiones de un ejercicio, etc.); consta de dos factores fundamentales:

- a.1) **Frecuencia del estímulo:** está dada por la periodicidad y sistematización de la clase.
- a.2) **Duración del estímulo:** se manifiesta en la cantidad de repeticiones o tiempo en que se aplica una carga externa.

Este índice igualmente está en estrecha relación con el nivel, edad y sexo de los alumnos.

**b) Intensidad:** Es el grado de influencia orgánica de cada uno de los estímulos y se materializa por la suma de éstos en la unidad de tiempo. La intensidad puede apreciarse externamente, en relación con la capacidad de trabajo del alumno, en el porcentaje que representa para él, ese peso, tiempo, distancia, etc. Ejemplo:

- Ejercicio de levantamiento de 25 lbs. De peso, si el máximo de capacidad del alumno es de 50 lbs.
- El volumen está representado por las 25 lbs. y la intensidad por el 50% del esfuerzo que se requiere el alumno para levantarlo.
- Si este mismo peso se repitiera tres veces, el volumen total será 75 lbs. y la intensidad oscilará entre 50% y 70%, en dependencia de la característica de los otros componentes.

En otros casos, la intensidad puede estar representada por la forma de realizarse el ejercicio, ejemplo:

- Rapidez de ejecución de y frecuencia de una carrera de 400 metros recorridos en un minuto.
- El volumen está representado por la distancia por el tiempo (frecuencia de pasos por segundo o metros por segundo).

La intensidad está determinada por los factores de:

- a) **Intensidad del Estímulo:** consiste en la potencia de cada uno de los estímulos en la unidad de tiempo. Se mide externamente en dependencia con al actividad en metros por segundo (m/s), la frecuencia de los movimientos, en kilográmetros (Kg.), en metros (m), y otros.
- b) **Densidad del estímulo:** es la relación temporal que existe entre las cargas aplicadas y el período de recuperación durante la clase. Por medio de ella se logra adecuar satisfactoriamente la relación carga-descanso, con el objetivo de evitar un estado de fatiga o sobreesfuerzo del alumno.

Nos dice el tratadista Luís Pedro de la Paz Rodríguez, “que no se puede hablar de volumen e intensidad sin tomar en cuenta la relación e interdependencia que ambas tienen en la dosificación del trabajo. Interrelación que establece a través de la llamada. **Relación de Inversión Proporcional**, que se entiende que cuando se incrementa la intensidad de disminuye el volumen y lo contrario”.

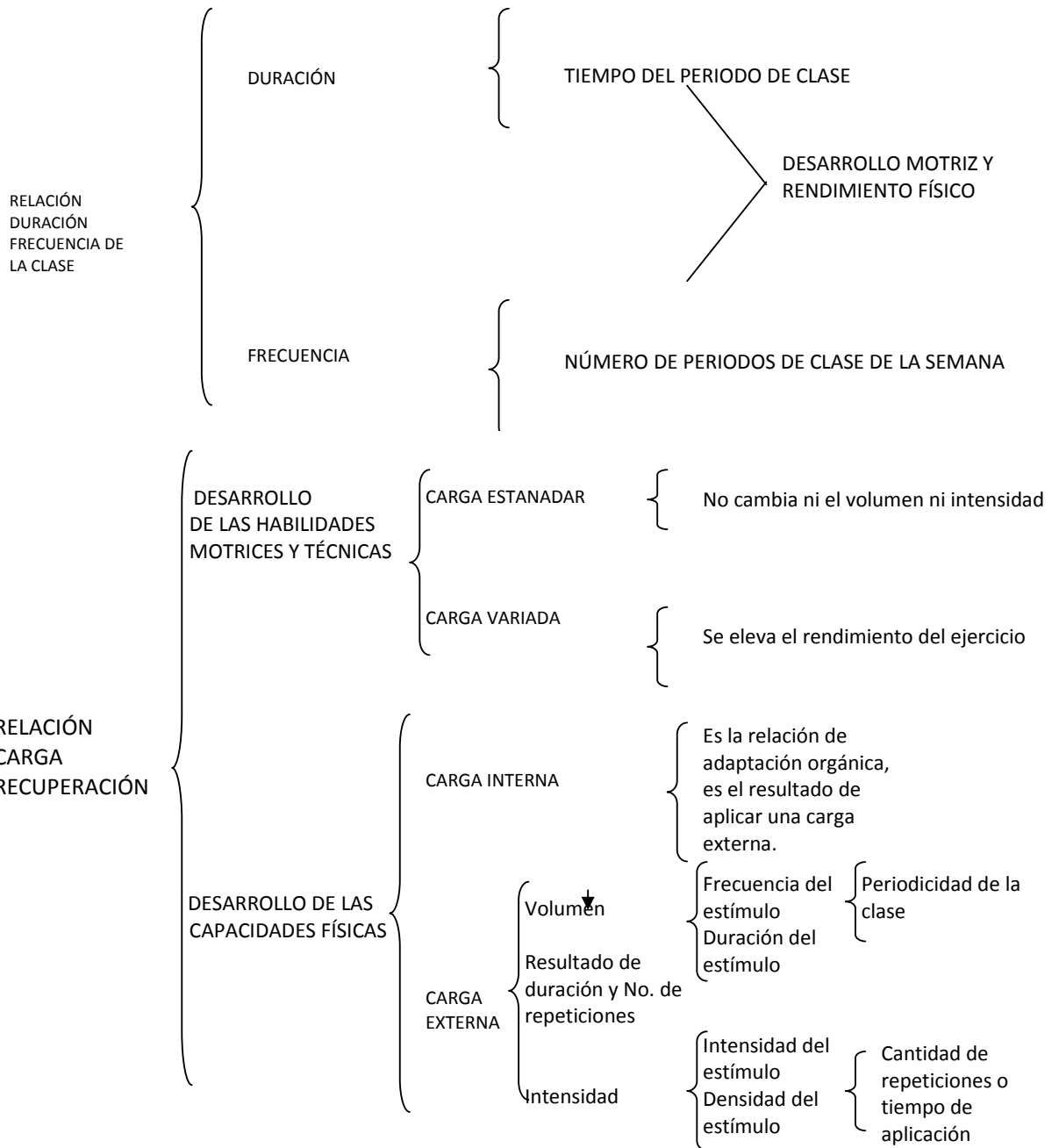
#### 4.39.1.1 Según sea la Recuperación:

- a) Recuperación Óptima (completa): método de repetición: Se da cuando se presenta una pausa completa en la que el organismo “paga con gratificación” la deuda de energética consumida.
- b) Recuperación Relativa (incompleta): Método de intervalo: descanso incompleto en relación a gasto durante el trabajo.

#### 4.39.1.2. Las formas principales de regular la carga de trabajo son:

- a) Aplicación o disminución del volumen de la carga a repeticiones
- b) Aumento o disminución de la intensidad.
  - En ejercicios de rapidez o resistencia es igual al aumento o disminución de la velocidad o la frecuencia
  - En ejercicios de fuerza es igual al aumento o disminución del tamaño de la resistencia o el peso.
  - En salto o lanzamiento es igual al aumento o disminución de la altura o la longitud.
- c) Cambio de los intervalos de reposo, (intensidad de trabajo)

**4.40 DESARROLLO DE LA DOSIFICACIÓN DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**4.41 SEGUNDO NIVEL DE CONCRECIÓN CURRICULAR O NIVEL DEPARTAMENTAL DE LA REGIÓN DE GUATEMALA O MESOCURRÍCULO.**

**COMPETENCIAS Y CONTENIDOS DE CUARTO GRADO  
UNIDAD DIDÁCTICA No. 2**

**ME INICIO EN EL BALONCESTO<sup>14</sup>**

| COMPETENCIAS DE GRADO  | CONTENIDOS  |  |  | INDICADORES DE LOGRO  |
|--|---|--|--|---|
| BLOQUE TEMÁTICO  | CONCEPTUALES  | PROCEDIMENTALES  | ACTITUDINALES  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce que necesita realizar actividades físicas para vivir proactiva y sanamente.</li> <li>• Adquiere las habilidades básicas de iniciación técnica del Baloncesto, como continuidad a su desarrollo motor.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo de balón</li> <li>• Trabajo de pies</li> <li>• Drible</li> <li>• Pase y recepción</li> <li>• Tiro</li> <li>• Doble ritmo</li> </ul> | <p><b>Introducción al Baloncesto</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manejo de balón y trabajo de pies I.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Detención de un tiempo.</li> <li>1.2 Pivote.</li> </ol> </li> <li>2. Drible con cambio de mano y dirección.</li> <li>3. Pase y recepción a dos manos I.</li> <li>4. Tiro a dos manos.</li> <li>5. Doble ritmo I</li> <li>6. Desarrollo del Juego</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestra respeto y tolerancia entre sus posibilidades y las de los demás.</li> <li>• Manifiesta optimismo al realizar la practica del baloncesto.</li> <li>• Reconoce su capacidad de dominar los fundamentos del baloncesto.</li> <li>• Respeta las reglas</li> <li>• Básicas del baloncesto</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora su capacidad de habilidad motriz para su rendimiento en la práctica del Baloncesto.</li> <li>• Mejora la ejecución de los fundamentos del Baloncesto como resultado de la tarea en casa.</li> </ul> |

<sup>14</sup> Nombre con el cuál fue aprobada esta unidad didáctica a nivel del mesocurriculo; ésta se desarrolla del componente de la habilidad técnica deportiva, en la categoría curricular, Introducción al baloncesto, del bloque temático con el mismo nombre.

#### 4.42 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS DE LA SEGUNDA UNIDAD DIDÁCTICA DE 4TO. GRADO

##### CUARTO PRIMARIA

##### SEGUNDA UNIDAD – ME INICIO EN EL BALONCESTO<sup>15</sup>

###### Dominio de balón

1. Manejo de balón y trabajo de pies I
  - 1.1 Detención de un tiempo
    1. En hileras, a la orden deberá rodar el balón al otro extremo del campo con una o dos manos.
    2. En hileras, lanzar el balón hacia arriba, caminando hacia adelante y atrapándolo con ambas manos.
    3. En hileras, caminar hacia adelante pasándose el balón alrededor de la cintura.
    4. En filas, guardando distancia pasar el balón alrededor de la pierna izquierda y luego de la derecha.
    5. En filas, guardando distancia entre cada alumno pasar el balón por debajo del muslo que se elevará al tórax.
    6. Dispersos, caminar con un balón, a la orden deberá lanzar el balón por la espalda pasando por arriba de la cabeza hacia el frente.
    7. En hileras, caminar sin balón a la señal se detiene en un tiempo.
    8. En hileras, correr sin balón a la señal se detiene en un tiempo.
    9. En filas enfrentadas, correr hacia el frente y al llegar al aro realizar detención de un tiempo.
    10. Dispersos, correr a la señal deberá buscar un aro y realizar detención de un tiempo.

<sup>15</sup> Nombre con el cuál fue aprobada esta unidad didáctica a nivel del mesocurrículo, ésta se desarrolla del componente de la habilidad técnica deportiva, en la categoría curricular Introducción al baloncesto, del bloque temático con el mismo nombre.



## CUARTO PRIMARIA

### SEGUNDA UNIDAD – ME INICIO EN EL BALONCESTO

#### **Dominio de balón**

#### 1. Manejo de balón y trabajo de pies I

##### 1.2 Pivote

1. En hileras, se deben desplazar hacia adelante pasándose en balón alrededor de la cintura y entregarlo a la hilera de enfrente formándose atrás de la misma.
2. En hileras, rodar el balón hacia el frente con una o dos manos hacia el otro extremo de la cancha.
3. Dispersos en el campo, a la señal deberá lanzar el balón hacia arriba y atraparlo con ambas manos.
4. En hileras enfrentadas, el de adelante se debe desplazar hacia la hilera de enfrente lanzando el balón a media altura con la mano derecha y recibirlo con la mano izquierda y así sucesivamente al llegar al centro de la cancha realizar detención de un tiempo y pivot con pie derecho y pasar el balón rodado al compañero de la hilera de enfrente.
5. En hileras enfrentadas, el de adelante de cada hilera debe de salir y rodar el balón alternando manos y a la señal realizar detención de un tiempo y pivot pie izquierdo y pasarlo rodado.
6. En hileras enfrentadas, detención de un tiempo y realizar pivote con el pie derecho, con balón arriba, abajo y hacia los lados. Variante con pie izquierdo.
7. En hileras enfrentadas, detención de un tiempo, realizar pivote con pie derecho y luego un pase a la hilera de enfrente, desplazándose al final de la hilera.
8. En hileras, detención de un tiempo realizar pivote con el pie izquierdo y lanzamiento.
9. En hileras enfrentadas, se deben desplazar botando el balón realizar detención de un tiempo, pivote con pie derecho y pasar el balón al de la hilera de enfrente.
10. En parejas, juego del espejo, trotar uno detrás del otro a la señal realizar detención de un tiempo el que esta adelante realiza el pivote y el de atrás imita al de adelante.

**CUARTO PRIMARIA****SEGUNDA UNIDAD – ME INICIO EN EL BALONCESTO****2. Drible con cambio de mano y dirección**

2. En hileras, drible con mano derecha e izquierda, caminar, trotar, correr hacia adelante.
3. En hileras, drible con cambio de manos hacia atrás y adelante.
4. En hileras, enfrentadas, drible con cambio de manos hacia atrás.
5. Hileras enfrentadas, drible con cambio de manos en zig- zag.
6. En hileras, se colocan conos en diversos puntos de la cancha, driblar el balón con cambio de manos hacia cada cono.
7. De forma grupal, todos se numeran, driblar con cambio de manos y en zag-zag entre los alumnos, buscando al siguiente número y así sucesivamente.
8. En hileras, drible lateral derecha e izquierda con cambio de manos.
9. En hileras, ochos alrededor de las piernas, drible con cambio de manos.
10. En circuito, estación No.1. Drible alrededor del cuerpo con cambio de mano, No.2 Drible formación de ochos con las piernas cambiando de manos. No. 3 Drible alternando manos sentarse y pararse sin perder el balón.
11. Por grupo, dividir el grupo en dos y usar la media cancha, colocar al primer grupo sobre la línea de fondo y lateral izquierda, numerarse; al grupo No. 2 colocarlo en la línea del centro y lateral derecha y numerarlo se debe quedar en números encontrados, cada grupo con un balón dribla con cambio de mano al número igual que él.

**CUARTO PRIMARIA****SEGUNDA UNIDAD – ME INICIO EN EL BALONCESTO****3. Pases y recepción a dos manos I**

1. En hileras enfrentadas, realizar el pase de pecho al compañero de frente y formarse en su misma hilera.
2. En círculo, se coloca un alumno/a en medio y este debe realizar el pase de pecho a los compañeros del círculo, la variante puede ser dos o tres alumnos en el centro.
3. En hileras, frente a la pared luego realizar el pase de pecho contra la pared y recepcionarlo de menor a mayor fuerza.
4. En hileras paralelas, los alumnos/as deben realizar el pase de pecho con desplazamiento, corriendo hacia delante.
5. En hileras enfrentadas, realizar el pase con pique al compañero de enfrente, formándose en la otra hilera.
6. En hileras, realizar pase sobre la cabeza con dos manos contra la pared y lo recepciona a la altura del pecho.
7. En hileras enfrentadas, el alumno/a debe realizar dos o tres botes de balón y luego realiza el pase arriba de la cabeza a la hilera de enfrente y se desplaza al final de esa hilera.
8. Una hilera, una fila; los alumnos/as de la hilera se deben desplazar y realizar el pase de pecho a los alumnos/as de la fila y esta se lo regresará.
9. En hileras, realizar dos o tres dribbles luego le hacen el pase arriba de la cabeza con las dos manos al compañero de la otra hilera y se formaran en su misma hilera.
10. De forma grupal, formar equipos, los alumnos/as tendrán que encestar tratando de no botar el balón y no dar más de dos pasos con el balón en sus manos.

**CUARTO PRIMARIA****SEGUNDA UNIDAD – ME INICIO EN EL BALONCESTO****4. Tiro a dos manos**

1. En hileras enfrentadas, realizar la técnica del tiro a dos manos sin balón.
2. En hileras, con tiro a dos manos lanzar la pelota hacia arriba buscando llegarla al tablero.
3. En hileras, con tiro a dos manos lanzar el balón lo más lejos-alto posible.
4. En hileras, con tiro a dos manos lanzar el balón al tablero y buscar el rebote con ambas manos.
5. En hileras, con tiro a dos manos lanzar el balón al aro.
6. En hileras, realizar técnica de lanzamiento a dos manos al cuadro dentro del tablero
7. En hileras, lanzar el balón a la canasta y buscar el rebote y realizar un segundo lanzamiento.
8. En parejas, lanzar y buscar el rebote y pasarla, para que el compañero realice un lanzamiento.

**CUARTO PRIMARIA****SEGUNDA UNIDAD – ME INICIO EN EL BALONCESTO****5. Doble ritmo I****Bandeja**

1. En hileras, caminar y al llegar a la línea dar 1 paso largo y un paso corto, impulsándose en el último paso, saltando para arriba cayendo con los 2 pies.
2. En hileras, trotar sin balón al llegar a la línea, realizar el movimiento de doble ritmo
3. En hileras, trotar y al llegar a la línea saltar sobre las marcas en el suelo, con uno y otro pie, levantando las manos al saltar en 2do paso.
4. En hileras, trotar y al llegar a la línea saltar sobre 2 marcas en el suelo llevando en las manos un balón sin soltarlo.
5. En hileras, trotar y realizar el doble ritmo sobre 2 marcas seguidas con el balón arriba sin soltarlo
6. En hileras, trotar y saltar sobre 2 marcas seguidas, con el balón en las manos y al llegar a la última marca soltar el balón hacia arriba.
7. En hileras, trotar y saltar sobre 2 marcas seguidas con el balón en las manos, al llegar a la última marca soltar el balón buscando pegarle al tablero.
8. En hileras, trotar y saltar sobre 2 marcas seguidas con el balón en las manos y al llegar a la última marca tirar hacia el aro.
9. En hileras, trotar y saltar sobre 2 marcas seguidas con el balón en las manos y al llegar a la última marca soltar el balón sosteniéndolo con la palma de la mano hacia arriba.
- 10.** En hileras, ejecutar la técnica correcta de doble ritmo bandeja hacia una canasta

## CUARTO PRIMARIA

### SEGUNDA UNIDAD – ME INICIO EN EL BALONCESTO

#### 6. Desarrollo del juego

1. En equipos integrados por 5 alumnos/as, se presentan dos equipos a la cancha iniciando con el saque de centro, el que gane el balón se quedara estático mientras los compañeros de equipo se mueven para poder recibir el balón, el que posee el balón tiene 3 segundos para poder pasarlo, si no es así el balón pasara al equipo contrario, el objetivo es que el balón llegue al tablero del equipo contrario con solo tocar el tablero eso les acredita un punto. Y si logra el enceste tendrá un valor de dos puntos.
2. En equipos integrados por 5 alumnos/as, se presentan dos equipos a la cancha iniciando con el saque de centro, el que recibe el balón tiene derecho a realizar dos pasos y durante el segundo paso deberá despojarse del balón pasándoselo a un compañero de su equipo, si no lo realiza de esta manera perderá el balón tratando de encestar.
3. En equipos integrados por 5 alumnos/as, se presentan dos equipos a la cancha iniciando con el saque de centro, el que recibe el balón tiene derecho a realizar tres botes y luego pasa el balón al compañero tratando de que enceste.
4. En equipos integrados por 5 alumnos, se presentan dos equipos a la cancha iniciando con el saque de centro, el que recibe el balón tiene derecho a realizar seis botes y luego se detiene con una parada de un tiempo, pivotea y busca a quien realizar un pase, buscando siempre el enceste.
5. En equipos integrados por 5 alumnos, se presentan dos equipos a la cancha iniciando con el saque de centro el que posee el balón su equipo tiene derecho a realizar un máximo de diez pases y dribling buscando el enceste si realiza mas de 10 pases no vale el enceste. O si sus contrincantes le quitan el balón inician contando sus diez pases.
6. En equipos integrados por 5 alumnos, se presentan dos equipos a la cancha iniciando con el saque de centro, realizando dribling, pases, y tiros utilizando todos los elementos técnicos antes vistos, designando un tiempo adecuado para el juego de mini baloncesto. Tratando de que todos los equipos jueguen.

#### Ejemplo:

3 contra 3: únicamente se permite el pase y recepción a dos manos.

Únicamente se puede anotar en doble ritmo.

## 4.43 CONCEPTOS Y FORMAS DE LA PLANIFICACIÓN DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA PARCIAL

### 4.43.1 UNIDAD DIDÁCTICA PARCIAL

Es toda aquella unidad de la guía programática que no integra microciclos de consolidación, y por consiguiente la consolidación es extraclase.

La planificación de los microciclos puede presentar las situaciones siguientes.

- 4.43.1.1 **Iniciación Ampliada:** Se aplica cuando una temática es muy amplia y anticipadamente el docente estima que no puede abarcarlos con una sola clase de iniciación por lo que programa las necesarias.
- 4.43.1.2 **Consolidación Ampliada:** Es aquella en el que el docente estima anticipadamente que la temática de la clase requiere de más de un micro para consolidar buscando corregir y fijar con mayor consistencia la temática que considere debe consolidarse.
- 4.43.1.3 **Consolidación Integrada:** Es aquella que se usa para programar el repaso conjunto de diversos temas de una misma Unidad Didáctica que se consideren pueden integrarse.

### 4.44 CLASES DE CONSOLIDACIÓN

La consolidación puede ser específica o mixta siempre que se refiera a una unidad parcial:

#### 4.44.1 Consolidación entre clases:

- 4.44.1.1. **Consolidación Específica:** Es la consolidación normal o natural de un micro que sigue después de la iniciación.
- 4.44.1.2. **Consolidación Mixta:** Es aquella que selecciona el tema más prioritario de cada tema los conjunta en uno o dos micros para consolidarlos.

#### 4.44.2. Consolidación extraclase:

**4.44.2.1. Consolidación Extradocente:** La que se ubica fuera del horario de clase.

- 4.44.2.1.1. **Consolidación Interna o en el centro educativo:** es la que refuerza contenido programático al interno de la escuela –en horario escolar- con tareas fuera del horario de la clase de educación física, asesoradas por el docente de educación física.
- 4.44.2.1.2. **Consolidación Externa o fuera del centro educativo:** es la que refuerza contenido programático con tarea en casa.

4.44.3 El proceso de consolidación extraclase: La única forma de fijar, corregir o mejorar una conducta o ejercicio motriz o técnico, es a través de la repetición o repaso y que es lo que se llama **consolidación**. Especialmente cuando la clase de

educación física sólo dispone de una frecuencia semanal, para alcanzar para su efectiva asimilación o nivel de aprendizaje, no puede quedarse únicamente con la práctica de una clase de iniciación.

Por tal razón el presente currículo asienta su concreción metodológica en el proceso denominado **consolidación extraclase**, el que a su vez descansa en dos estrategias didácticas:

- 4.44.1 **Consolidación Interna:** Parte del período de repaso de la última clase, en donde se determina los puntos de consolidación, su frecuencia y dosificación y se constituye con ello “**la tarea fuera de clase**”, dentro del centro educativo. Esta estrategia está a cargo de la Comisión de la Actividad Física en cada plantel.
- 4.44.2 **Consolidación Externa:** Comprende la consolidación **extraclase** fuera del centro educativo y se constituye en la **tarea en casa o en el hogar**. Comprende de quince a veinte minutos de repaso mediante un guión de referencia bajo la asesoría del docente de educación física. Esta estrategia está a cargo del padre de familia, tutor, encargo o miembro del núcleo familiar.

#### 4.44.3 Tabla de consolidación de la tarea en casa

Tema de Clase \_\_\_\_\_

Período de Trabajo \_\_\_\_\_

| TAREA | DIA I<br>No. de Repeticiones | DIA II<br>No. de Repeticiones | DIA III<br>No. de Repeticiones |
|-------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
|       |                              |                               |                                |
|       |                              |                               |                                |
|       |                              |                               |                                |

Es recomendable que la frecuencia máxima de consolidación sea de tres veces a la semana, y la duración sea entre 15 y 20 minutos. Tener presente que pueden alternarse las estrategias didácticas en el sentido que de las tres frecuencias una pueda ser interna y dos externas o viceversa.



#### 4.45 TABLA DE INDICADORES DE PLANEAMIENTO PARA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL PRIMARIO

| PLAN DE CURSO O<br>MACROCICLO   | PLAN DE UNIDAD O<br>MESOCICLO   | PLAN DE CLASE O<br>MICROCICLO  |
|---|---|--|
| <p>1. Competencia de grado: Se refiere a la capacidad de desarrollo de una competencia lograda, logrado durante un ciclo bimestral que significa que debe una unidad didáctica. Se redactarse en tiempoformula y se integra como ladesarrollar: lanzará, saltará.; y sus tres presente simple. Ejemplo:competencia del macrociclo.elementos son: acción, contenido y propone, evalúa, Se integraSustituye y se equipara al objetivocontexto. La acción se formula en forma en: capacidad, área deespecifico. (Proceso de gestión). conocimiento y contexto. La capacidad y el área de conocimiento se formulan en forma explícita, correspondiendo el segundo al contenido procedimental Sustituye y se equipara al objetivo general. (Proceso de gestión).</p> | <p>Competencia de Unidad: SurgenObjetivo por Competencia o Experiencial: Se refiere a la experiencia vital o acción motriz de realizar durante la clase. Su formulación es utilizando el verbo en futuro simple del que expresa que se espera una unidad didáctica. Se redactarse en tiempoformula y se integra como ladesarrollar: lanzará, saltará.; y sus tres presente simple. Ejemplo:competencia del macrociclo.elementos son: acción, contenido y propone, evalúa, Se integraSustituye y se equipara al objetivocontexto. La acción se formula en forma en: capacidad, área deespecifico. (Proceso de gestión). conocimiento y contexto. La capacidad y el área de conocimiento se formulan en forma explícita, correspondiendo el segundo al contenido procedimental Sustituye y se equipara al objetivo general. (Proceso de gestión).</p> | <p>Objetivo por Competencia o Experiencial: Se refiere a la experiencia vital o acción motriz de realizar durante la clase. Su formulación es utilizando el verbo en futuro simple del que expresa que se espera una unidad didáctica. Se redactarse en tiempoformula y se integra como ladesarrollar: lanzará, saltará.; y sus tres presente simple. Ejemplo:competencia del macrociclo.elementos son: acción, contenido y propone, evalúa, Se integraSustituye y se equipara al objetivocontexto. La acción se formula en forma en: capacidad, área deespecifico. (Proceso de gestión). conocimiento y contexto. La capacidad y el área de conocimiento se formulan en forma explícita, correspondiendo el segundo al contenido procedimental Sustituye y se equipara al objetivo general. (Proceso de gestión).</p> |
| <p>2. Contenidos: Corresponde al contenido del mesocurrículomención del contenido con énfasis en el contenido procedimental. (Proceso de Gestión)</p>   | <p>Contenidos: Se centra en la estructura de la clase en las tres partes: procedimental. Corresponde lo que va aprenderse y a enseñarse. enseñar. Inicial: se coloca lo asociado a la entrada en calor. Final: se señala si el final es recreativo o recuperativo. (Proceso de gestión)</p>   | <p>Contenido: Se divide de acuerdo a la estructura de la clase en las tres partes: Principal: el contenido procedimental a enseñar. Inicial: se coloca lo asociado a la entrada en calor. Final: se señala si el final es recreativo o recuperativo. (Proceso de gestión)</p>  |
| <p>3. Calendario: Se refieren a las fechas que abarcan cada una de las unidades indicadas en el programa. (Ciclos de Gestión)</p>   | <p>Calendario: Se refiere a las fechas que abarcarán cada una de las clases de iniciación, que integran la unidad ya que los de consolidación corresponden a la tarea en el hogar (Ciclos de Gestión)</p>   | <p>Calendario: Se refiere a las fechas que abarcarán cada una de las clases de iniciación, que integran la unidad ya que los de consolidación corresponden a la tarea en el hogar (Ciclos de Gestión)</p>  |
| <p>4. Programación: Se refiere a la forma de distribuir el número de clases de iniciación en cada unidad didáctica. Ya que la consolidación se transfiere a la actividad extradocente. (Proceso de gestión)</p>   |   |  |
| <p>5.</p>   |   | <p>Actividades y Dosificación: En la parte principal son los ejercicios tareas etc. a través de los cuales se van a enseñar los temas de clase. En la parte inicial se anota la</p>  |

**ejercitación introductoria. (gimnasia básica)**  
**En la parte final se anota el juego o actividad de recuperación. (Proceso de gestión)**

**Dosificación: corresponde al tiempo duración o número de repeticiones que se aplicarán en cada actividad. (Proceso de Gestión)**

6.

**Forma Organizativa, Método, Recursos: La organización se refiere a la indicación en la parte principal de las formas y procedimientos organizativos para desarrollar las actividades en la clase. En la parte inicial se señala la clase de iniciación que se utilizará: estacionaria, en traslación o mixta. En la parte final se anota si es libre, en bloque o grupal. (Proceso de Gestión)**

**Método: consiste en la parte principal en determinar el estilo de enseñanza que el docente adoptará. (Proceso de gestión)**

**Recursos: Consiste en la parte principal en la descripción cuantificada de la implementación o material didáctico a utilizar durante la clase. (Proceso de gestión)**

7.

**Logros Esperados: (corresponden a los indicadores de logro) Son las realizaciones acerca de comportamientos o desempeños motrices esperados al final de cada una de las unidades didácticas. (Proceso de Gestión)**

## **5. MARCO OPERATIVO**

- 5.1** Recolección de datos: este trabajo se desarrolló a través de la aplicación de cuatro pruebas teóricas, observaciones y llenado de formatos y así se obtuvo la información deseada sobre las implicaciones del nuevo enfoque de concreción curricular, en el planeamiento de la clase de educación física en el ámbito nacional.
- 5.2** Trabajo de campo: el presente trabajo se realizó en la Escuela Normal Central de Educación Física con alumnos del cuarto semestre.
- 5.3** Pasos a seguir:
- 5.3.1** Elaboración de cuatro pruebas sobre la teoría del planeamiento en base al nuevo proceso de concreción curricular, el llenado de los formatos de macrociclo, mesociclo y microciclo, de acuerdo a la información proveniente de los niveles de concreción curricular.
- 5.3.2** Observación. Se observó el manejo de los instrumentos curriculares y se corrigieron su momento algún inconveniente.
- 5.3.3** Elaboración de las pruebas con base en los resultados de la revisión bibliográfica, se elaboraron con la información que comprendió los aspectos que debieron de considerarse para la preparación del mismo.
- 5.3.4** Análisis de datos: se analizó tanto el resultado de las pruebas teóricas, así como del llenado de los formatos oficiales del nivel primario.

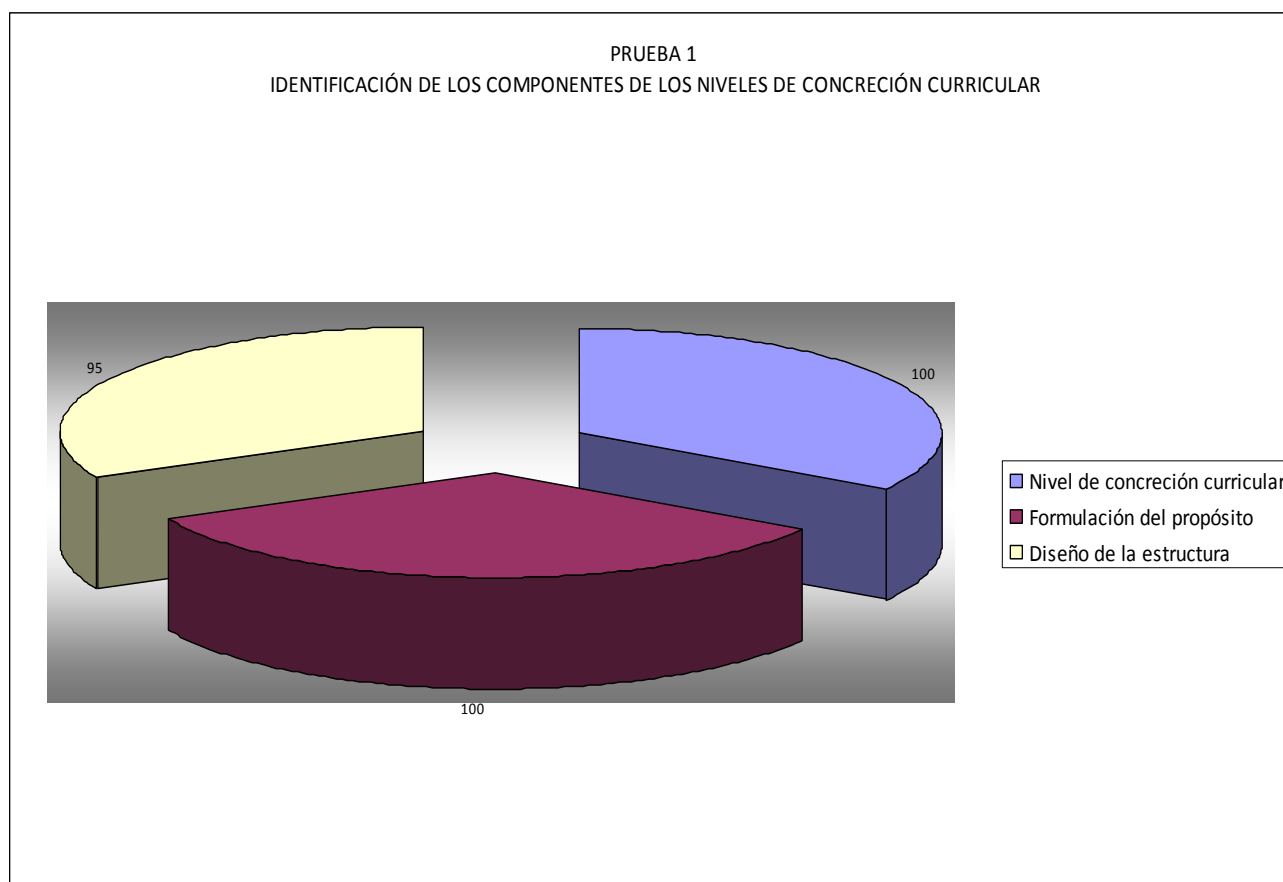
## **6. METODOLOGÍA**

### **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

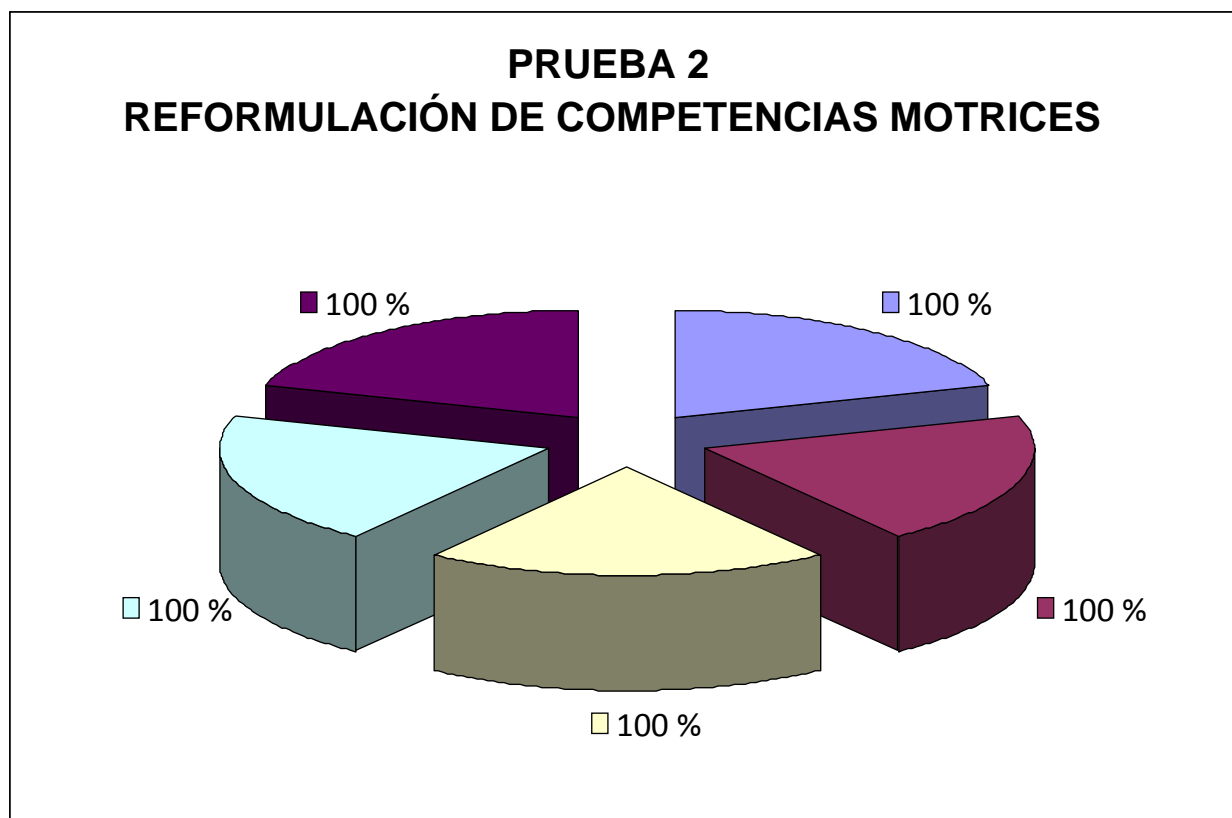
- 6.1** Análisis estadístico: se procedió al análisis de cada tabla resuelta, por los alumnos y alumnas del cuarto semestre de la Escuela Normal Central de Educación Física - ENCEF-.
- 6.2** Procedimiento de la Información: Se tabuló, analizó y elaboraron de las gráficas de resultados.
- 6.3** Manual: los planes primeramente se elaboraron manualmente, para su revisión y corrección.
- 6.4** Electrónico: de forma manual revisada y corregida, se pasó a electrónico cada plan para ser presentado de forma digital, para su impresión final.
- 6.5** Digital: cada alumno y alumna, dispuso de todos los elementos didácticos necesarios para la elaboración final de los planes desarrollados.

## 7. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

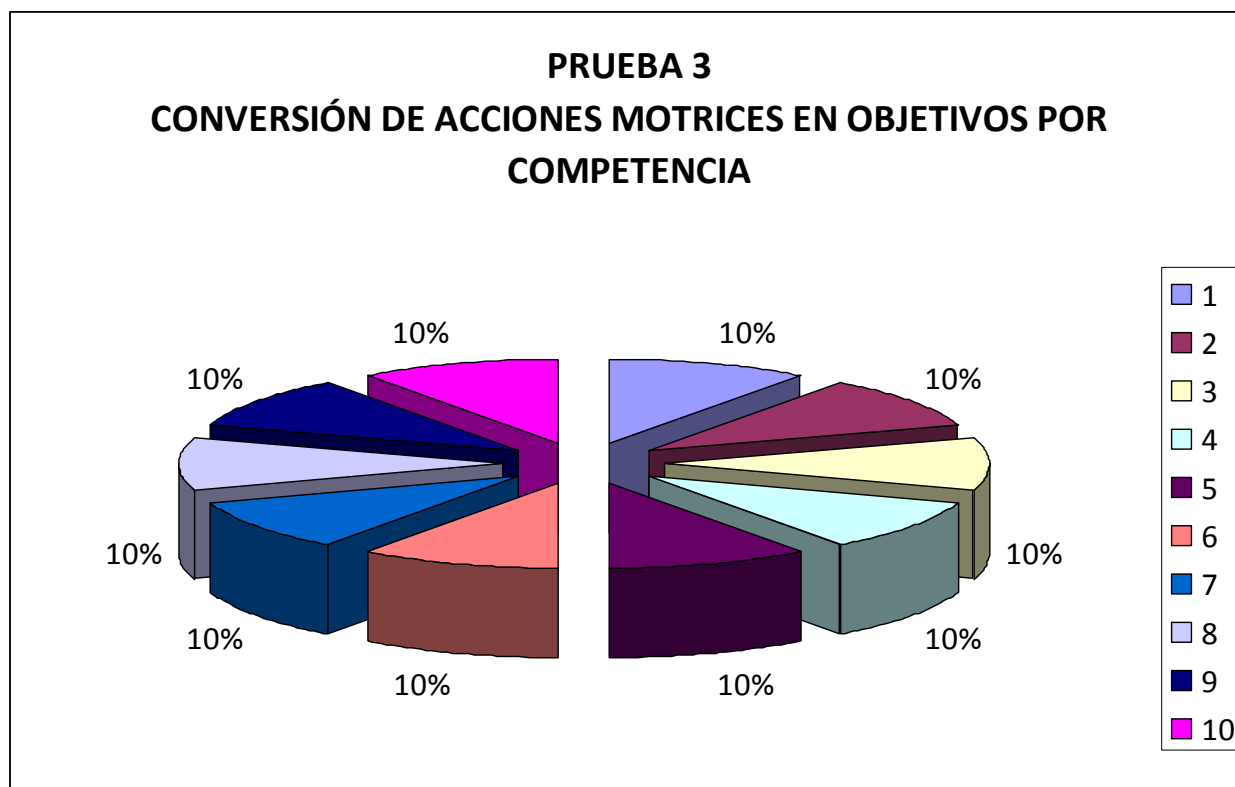
En el siguiente resultado de la prueba 1, podemos observar, que los alumnos y alumnas, identifican el diseño curricular específico de educación física en un 100%, los tres niveles de concreción curricular, así mismo describen en el mismo porcentaje el significado de la formulación del propósito de los niveles de concreción; en el diseño de la estructura de la formulación, se estableció que un 95%, tiene claro los elementos que forman la formulación del propósito y 05% no, debido a que establecieron los mismos elementos de la competencia motriz al del objetivo por competencia, que son elementos del nivel de planeamiento, que corresponde al microciclo; ya que los componentes del microcurrículo, varían el propósito a nivel de microciclo.



En la segunda prueba, la reformulación de competencias motrices, los alumnos y alumnas, ordenaron de forma satisfactoria las cinco acciones motrices desordenadas en su estructura gramatical, en los tres elementos característicos que constituyen una competencia motriz, entendiéndose esto, como la capacidad de formular y describir los elementos constitutivos curriculares de una competencia motriz, para ser traducidos en acciones motrices; en el ordenamiento se pudo evidenciar, dentro del proceso de análisis y construcción de una competencia motriz, los alumnos y alumnas ubican los elementos según su orden de estructura curricular.



En la tercera prueba, conversión de acciones motrices en objetivos por competencia, los alumnos y alumnas, lograron un 100%, en la formulación de objetivos por competencia, quedó evidenciado, que los alumnos y alumnas adquirieron la capacidad de diseñar de un objetivo por competencia, lo que en un momento hubo que hacer énfasis, fue en la elaboración del contexto, ya que este por sus características responde a dos elementos, el ámbito de aplicación y el sentido para que servirá (al mismo tiempo ambos producen un efecto de relación inversa).



En la prueba cuatro, respuestas verdaderas o falsas de la teoría curricular, los alumnos y alumnas, respondieron:

En la pregunta 1, respondió un 95% verdadero y un 5% falso, lo que indica que la mayoría tiene bien claro los componentes de un objetivo por competencia.

En la pregunta 2, respondió un 95% verdadero y un 5% falso, porcentaje que representa que establecen la diferencia entre un nivel de concreción a otro.

En la pregunta 3, un 75% se ubica en el nivel de concreción adecuado y un 25% no.

En la pregunta 4, un 95% establece la relación entre una competencia motriz y una competencia de grado, mientras que un 5% no estableció la similitud de aplicación.

En la pregunta 5, un 90% establece los contenidos procedimentales como el contenido central sobre el cual gira la especificidad de los procesos de enseñanza aprendizaje en educación física, y un 10% afirmó ser los conceptuales.

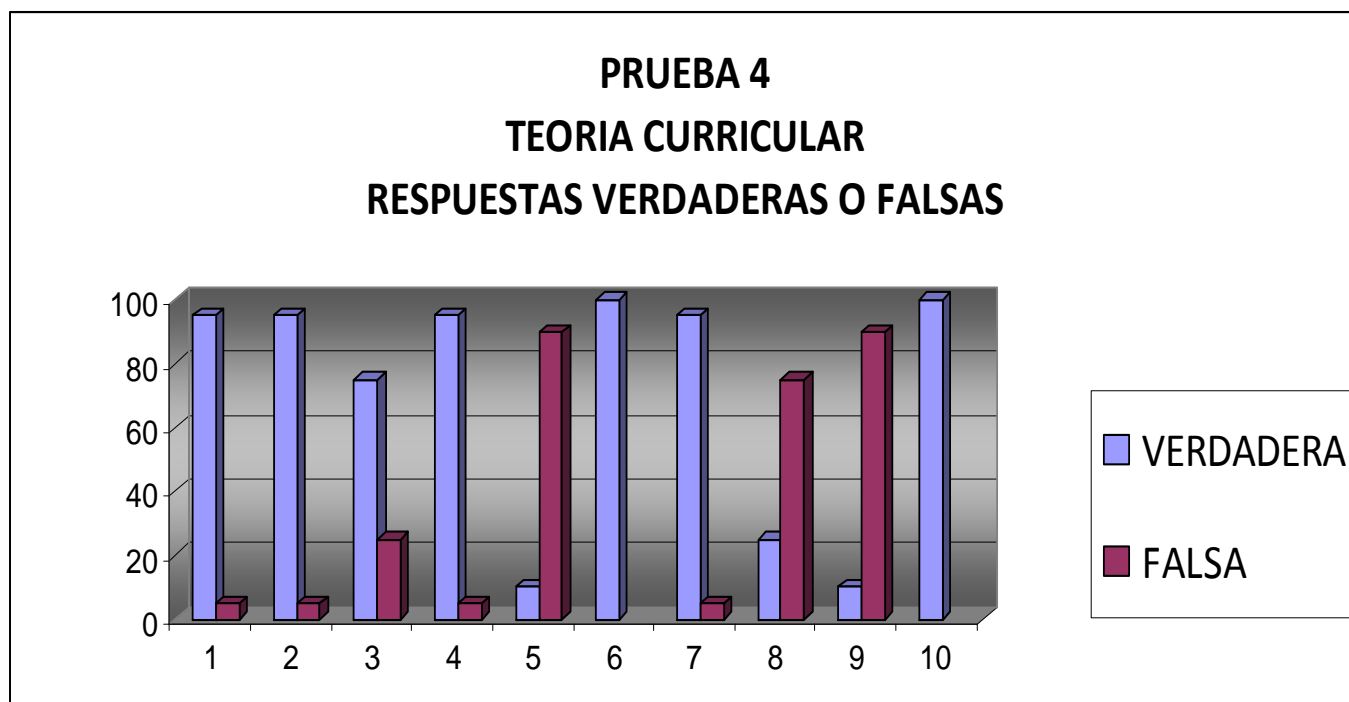
En la pregunta 6, un 100% estableció que una competencia motriz sirve como una herramienta didáctica para la acción de la enseñanza

En la pregunta 7, el 95%, tiene definido los elementos constitutivos de una competencia motriz y un 5% no.

En la pregunta 8, un 75% sabe que no puede prescindirse de objetivos a nivel de microcurrículo, un 25% contestó afirmativo, pero demuestra que en ese porcentaje se orientaron a afirmar que son las competencias motrices las principales en la planificación.

En la pregunta 9, un 90% tiene definido que la temporalización es exclusiva del nivel pre primario ya que ésta la forman seis unidades didácticas y un 10% no.

En la pregunta 10, un 100% afirma que en el microciclo se busca el alcance de lo propuesto en el plan docente.



En el proceso de la planificación de la clase de educación física; quedó demostrado que los alumnos y alumnas:

En el formato de microciclo o plan anual:

1. En el espacio de la identificación no hubo ningún problema con el llenado de la información.
2. No encontraron ninguna dificultad en la identificación de los elementos que forman el formato, así mismo reconocieron las competencias motrices y las transcribieron en el lugar correspondiente.
3. En la fila de los contenidos, comprendieron el señalamiento de las unidades establecidas en el programa respectivo.
4. En la fila del calendario, se refirieron a las fechas que abarcan cada una de las unidades didácticas indicadas en el programa.
5. En la programación, se refirieron a la distribución del número de microciclos para desarrollar cada unidad didáctica.

En el formato de mesociclo o plan de unidad:

1. Identificaron y redactaron las competencias del eje transversal específico de la educación física y las competencias motrices respectivas de la unidad didáctica.
2. En los contenidos, incorporaron cada tema programático, reconociendo el contenido procedimental de la unidad para cada microciclo e integrarlo en la unidad didáctica correspondiente.
3. En el calendario, se refirieron a las fechas que abarcarán cada una de las clases que integran la unidad didáctica.
4. En los indicadores de logro, encontraron un poco de dificultad en su elaboración ya que en el mesocurrículo, viene indicados de forma general y hubo que hacer énfasis en la redacción para que quedará establecido la relación entre el contenido y las acciones probables esperadas durante el desarrollo de cada microciclo y algunos los relacionaron directamente con los objetivos por competencia.

En los microciclos o plan de clase:

1. En la elaboración de los objetivos por competencia, primero se formuló la parte principal, ya que la parte inicial y final, queda supeditado a la parte principal; se estableció la formulación de la parte inicial utilizar el mismo objetivo por competencia, la diferencia



entre cada microciclo estará establecido en el desarrollo de las actividades y su dosificación.

2. En el contenido de la parte inicial, se estableció como contenido general la gimnasia básica, considerándose en ésta su connotación como medio de la educación física, en la parte principal, los puntos o temas a enseñarse en ese día, desarrollo de temas y subtemas programáticos, diseñados en los contenidos procedimentales, en la parte final, establecieron el tipo final que se utilizará, de acuerdo a la dosificación de las actividades, la mayoría optó por actividades recreativas.
3. En las actividades y dosificación, en la parte principal, se incluyó el contenido de las orientaciones metodológicas, en la dosificación se refirió incluir a cada orientación metodológica su duración (en tiempo) y repetición (número), para ser expresada en forma numérica. En la parte inicial, se indicó la ejercitación motriz en referencia de la gimnasia básica, y la parte final, se anotó el nombre del juego o si el cierre fue recuperativo.
4. En cuanto a las formas organizativas, en la parte principal se refirió exclusivamente al procedimiento organizativo de las orientaciones metodológicas, incluyéndoles el tiempo de desarrollo de cada actividad motriz, en la parte inicial la mayoría optó por la forma mixta, y en la parte final, se utilizó la forma libre; en el método, solo se describe el de la parte principal, en éste caso, se programó el de resolución de problemas y descubrimiento guiado, en los recursos, igualmente sólo se utilizó en la parte principal, con la innovación que debe ser cuantificado la implementación o el material didáctico a utilizar durante la clase.

## **8. CONCLUSIONES**

- 1. Se Logró un impacto social, por el interés en el planeamiento de la clase de educación física.**
- 2. Se valoró la importancia de los niveles de concreción curricular en función del planeamiento de la Educación Física.**
- 3. Se habituó a los alumnos y alumnas de la Escuela Normal Central de Educación Física en el proceso de planeamiento de la clase de educación física como elemento indispensable para la contextualización del currículo.**
- 4. Quedó aclarado, que el planeamiento es la única representación sistemática de la aplicación de los elementos de las unidades didácticas y de las orientaciones metodológicas para su logro.**
- 5. Se comprobó la importancia del valor del planeamiento de la clase de educación física como facilitador del proceso de la enseñanza aprendizaje.**
- 6. Se demostró que en el proceso de aprendizaje, la planificación es el elemento imprescindible para el desarrollo educativo de la educación física.**
- 7. Se adaptaron los elementos de las unidades didácticas y de las orientaciones metodológicas en el planeamiento de la educación física, respetando las características individualidades de los niños y niñas.**
- 8. Se planteó que la conjunción de los elementos y fases plenamente orientados en el planeamiento para el logro de un fin específico y determinado de antemano.**
- 9. Se desarrolló mediante el planeamiento de la clase de educación física, los contenidos programáticos a enseñar, a través de diversas actividades.**
- 10. Se concibió al planeamiento de la clase de educación física como una modalidad de acción y exigencia educativa.**

## 9. RECOMENDACIONES

1. Conjuntamente con el planeamiento de la clase de Educación Física, el maestro y maestra de educación física, debe conocer y aplicar la sustentación teórica como fundamento de su profesión.
2. Proponer el nuevo enfoque curricular de la Educación Física, como un modelo educativo contemporáneo.
3. Dejar establecido que todo maestro y maestra de educación física, debe desarrollar su labor en forma planificada y sistemática.
4. Que la planeación educativa de la clase de educación física responda fundamentalmente a las condiciones objetivas del medio educativo nacional.
5. Que el presente trabajo se utilice como una herramienta teórica práctica, para el procedimiento en función de planificación de la clase de educación física.
6. Dejar establecido que la planeación de la clase de educación física es un elemento didáctico con fines meramente formativos y educativos.
7. Solicitar a las autoridades de la Dirección General de Educación Física, específicamente en departamento del Área Curricular, en la Coordinación de escuelas normales, incluir dentro del pensum de las veintidós escuelas normales de educación física a nivel nacional, la clase de planeamiento de la clase de educación física como curso en los tres años de estudio.

## 10. BIBLIOGRAFIA.

1. Arcia Regueiro, Edmundo. 2000. "Manual del Profesor de Educación Física. Cuba. Edit. UNESCO.
2. Aznar Oro, Pilar. 1999. "La Educación Física en la Educación Infantil de 7 a 12 años". España. Edit. INDE,
3. Contreras Jordán, Onofre. 1998. "Didáctica de la Educación Física, un Enfoque Constructivista". España. Edit. INDE.
4. De la Paz Rodríguez, Alejandro. 2001. "Metodología de la Enseñanza de la Educación Física". Cuba. Edit. Pueblo y Educación.
5. Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte. 2001. España. Edit. Paidotribo.
6. Dorta Sasco, Alberto. 2000. El trabajo educativo en la Educación Física. Edit. Pueblo y Educación.
7. Famose, Jean Pierre. 1992. "Aprendizaje Motor y Dificultad de la Tarea". España. Edit. Paidotribo,
8. Galera, Antonio. 2001. "Manual de Didáctica de la Educación Física, Tomo I y II. "Una perspectiva constructivista moderada". España. Edit. Paidos.
9. González Rodríguez, Catalina. 2001. "Educación Física en Preescolar". España. Edit. INDE.
10. López, Mario. 2001. "Esquema Conceptual Referencial Operativo de la Educación Física". Argentina. Edit. Kinesis.
11. López Rodríguez, Alejandro. 2001. "Metodología de la Enseñanza de la Educación Física". Tomo II. Cuba. 4ª. Edición. Editorial Pueblo y Educación.
12. Ministerio de Educación Nacional de Colombia. 2000. "Educación Física, Recreación y Deportes, Lineamientos Curriculares". Colombia. Edit. Kinesis.
13. Ministerio de Educación de Guatemala. 2005. "Currículo Nacional Base Nivel de Educación Primaria". Guatemala. DICEDE.
14. Mosston, Muska-Ashworth. 2001. "La Enseñanza de la Educación Física". Argentina, Edit. Paidos.
15. Pila Teleña, Augusto. 2000. "Metodología de la Educación Física Deportiva". España. Edit. Kapeluz.
16. Ruiz Aguilar, Ariel. 2001. "Metodología de la Enseñanza de La Educación Física". Cuba. Edit. Pueblo y Educación.
17. Seybold, Aneé Marie. 2000. "Principios Didácticos de la Educación Física. Argentina. Edit. Kapeluz.
18. Trigo, Eugenia y Colaboradores. 2000. "Creatividad y Motricidad". España. Edit. INDE.
19. Zamora Prado. Jorge Luis. 2003. "Manual de Educación y Desarrollo Motriz". Guatemala Edit. Artemis y Edinter.
20. ----- . 2004. "Tablas Metodológicas de Educación Motriz", Guatemala Edit. AGEFISICA.
21. ----- . 2008. "LA PLANIFICACION DOCENTE EN BASE A LOS CICLOS Y PROCESOS DE GESTION", Guatemala. Edit. Artemis y Edinter.

## 11. ANEXOS

## GLOSARIO

1. **AGILIDAD:** habilidad para moverse con rapidez. Ella significa destreza y celeridad de movimientos.
2. **BLOQUE TEMÁTICO:** es el contenido mínimo nacional a alcanzar en un área específica.
3. **CATEGORIAS CURRICULARES:** es el desarrollo del componente curricular.
4. **COMPETENCIA MOTRIZ:** un **hacer con saber y un saber como hacer**, que lleva a los resultados prácticos a partir de la comprensión de las condiciones del contexto. Un **hacer con saber y un saber como hacer**, que lleva a los resultados prácticos a partir de la comprensión de las condiciones del contexto.
5. **COMPONENTE CURRICULAR:** es el nombre de los contenidos generales de los bloques temáticos.
6. **CONTENIDOS ACTITUDINALES:** son los sentimientos, disposiciones y principios que se adquieren y desarrollan paralelamente en el aprendizaje de los contenidos conceptuales y procedimentales, guiando a éstos últimos
7. **CONTENIDOS CONCEPTUALES:** constituyen el conocimiento que ha de aprenderse, que sustenta y se relaciona con la actividad física. Su significatividad implica relación de los conocimientos anteriores o previos. Su aprendizaje en educación física, se realiza por comprensión y asociado directamente al ejercicio motriz. Implica la racionalización, explicitación, importancia, utilidad y concienciación de la tarea motriz. Juega un papel importante en la formación del hábito de la actividad física y en la adopción de un estilo de vida sano, activo y para toda la vida.
8. **CONTENIDOS PROCEDIMENTALES:** corresponden en educación física a las tareas, ejercitación o actividades que guiados por una competencia u objetivo provocan acciones conscientes, ordenadas y estructuradas.
9. **COORDINACIÓN ÓCULO-MANO:** habilidad para elegir un objeto del medio que lo rodea coordinando el elemento visualmente percibido con un movimiento manipulativo.
10. **COORDINACIÓN ÓCULO-PIE:** habilidad para diferenciar un objeto del medio que lo rodea coordinando el elemento percibido visualmente con un movimiento de las extremidades inferiores.
11. **DESPLAZAMIENTOS:** en la composición gimnástica constituyen el cambio de formación para pasar de una formación a otra.
12. **DESTREZA:** es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada.
13. **FLUIDEZ DE MOVIMIENTO:** es el desarrollo ininterrumpido de un movimiento, que se manifiesta en su línea espacial, temporal y dinámica.
14. **FORMACIONES DE LA COMPOSICIÓN GIMNÁSTICA:** son las distintas formas de distribuir a los participantes en el espacio físico.

15. **FORMACIONES COMPLEJAS:** el participante puede estar o no sobre la marca, y puede tener un desplazamiento dentro de un área mayor del terreno, a partir de la 6ª. Marca.
16. **FORMACIONES MEDIAS:** el participante puede estar o no sobre la marca, y puede tener un desplazamiento dentro de 3 a 5 marcas como mínimo.
17. **FORMACIONES SIMPLES:** el participante puede estar o no sobre la marca, y puede tener un desplazamiento de 1 a 2 marcas como máximo.
18. **HABILIDAD:** es la capacidad adquirida por aprendizaje para alcanzar resultados fijados previamente con un máximo de éxito y, a menudo, un mínimo de tiempo, de energía o de los dos.
19. **MACROCURREÍCULO:** es el primer nivel de concreción curricular.
20. **MESOCURREÍCULO:** es el segundo nivel de concreción curricular, que implica fundamentalmente la contextualización del contenido curricular. El nivel de descentralización curricular.
21. **MICROCURREÍCULO:** es el tercer nivel de concreción curricular, que implica fundamentalmente el planeamiento del contenido curricular
22. **MOVIMIENTOS DIGITALES PUROS:** son aquellos en los que prevalece la actividad digital pura, con escasa participación de desplazamiento manual. También corresponden a esta categoría los actos prensiles delicados de objetos pequeños llevados a cabo con selección de dedos. Ejemplo: Enroscar, hacer un moño.
23. **MOVIMIENTOS GESTUALES:** estos movimientos acompañan la conversación y ayudan a la expresión facial y corporal, son gestos naturales necesarios para la armonía de la conducta motriz y se caracterizan por su amplitud variable. Son movimientos en los que participa tanto el antebrazo, lo que determina su soltura y flexibilidad.
24. **NIVEL DE CONCRECIÓN CURRICULAR:** diferenciación metodológica de los momentos de la descentralización curricular.
25. **OBJETIVO POR COMPETENCIA:** Es aquel que identifica la situación en la que el alumno ha de trabajar, el problema al que ha de enfrentarse, la tarea en la que se ha de implicar, o el desempeño en que debe ser competente, sin especificar productos terminales; por lo que el aprendizaje se construirá o desarrollará a partir de y como consecuencia de ese encuentro, situación, problema o tarea motriz.
26. **TIEMPO REACCIÓN-RESPUESTA:** es el tiempo que transcurre entre la iniciación de un estímulo y de una respuesta.
27. **UNIDAD DIDÁCTICA:** perteneciente al segundo nivel de concreción curricular y se desarrolla a partir de los bloques temáticos.

## PRUEBA 1

Indicaciones: identifique el propósito que corresponda al nivel de concreción curricular e indique todos los elementos con que se diseña cada una de ellas.

| <b>Nivel de concreción curricular</b> | <b>Formulación del propósito</b> | <b>Diseño de la estructura</b> |
|---------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
|                                       |                                  |                                |
|                                       |                                  |                                |
|                                       |                                  |                                |



## PRUEBA 2

Indicaciones: Reformule las siguientes competencias motrices.

1. En diferentes situaciones espaciales sobre una línea en el piso se orienta con seguridad
2. Gira con fluidez sin perder el equilibrio desde la posición inicial.
3. El balón con el pie y el muslo domina con otro compañero.
4. En parejas organiza coordinadamente diferentes situaciones espaciales
5. Controla con seguridad a diversas velocidades el equilibrio dinámico.

| Capacidad | Área de conocimiento | Contexto |
|-----------|----------------------|----------|
|           |                      |          |
|           |                      |          |
|           |                      |          |
|           |                      |          |
|           |                      |          |

## PRUEBA 3

Indicaciones: dentro de la tabla, convierta las siguientes acciones motrices en objetivos por competencia y formule su contexto.

1. Identifica las funciones de cabeza, cuello y tronco
2. Diferencia arriba y abajo
3. Corre en relevos de 4X25
4. Nombra las partes del tronco
5. Dribla lateralmente
6. Voleará frontalmente desde diferentes posiciones
7. Reconoce las partes del tronco
8. Domina el balón con el pie estacionariamente
9. Mejora la recepción de pecho y cabeza
10. Ejecuta hábilmente el doble ritmo

|    |  |
|----|--|
| 1  |  |
| 2  |  |
| 3  |  |
| 4  |  |
| 5  |  |
| 6  |  |
| 7  |  |
| 8  |  |
| 9  |  |
| 10 |  |

## PRUEBA 4

Indicaciones: encierre en un círculo V si la respuesta es verdadera o F si es falsa.

- |    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 1  | Contenido, acción y contexto son elementos de un objetivo por competencia                                      | V | F |
| 2  | Las unidades didácticas se desprenden de los bloques temáticos   | V | F |
| 3  | El segundo nivel de concreción curricular, es utilizado para el diseño del plan docente                        | V | F |
| 4  | La competencia motriz también es formulada como competencia de grado en el nivel primario                      | V | F |
| 5  | El microciclo se desarrolla en base a los contenidos conceptuales  | V | F |
| 6  | La formulación de un objetivo por competencia sirven como herramienta didáctica para la acción de la enseñanza | V | F |
| 7  | La competencia motriz está estructurada por dos elementos  | V | F |
| 8  | A nivel de microcurrículo, puede prescindirse de los objetivos   | V | F |
| 9  | La temporalización es exclusiva en el nivel pre primario   | V | F |
| 10 | En el microciclo se busca el alcance de lo propuesto en el plan docente  | V | F |

## Formatos a utilizar:

| PLAN DE CURSO O MACROCICLO             |          |           |            |           |
|--|----------|-----------|------------|-----------|
| IDENTIFICACIÓN                         |          |           |            |           |
| PLANTEL(S): _____                      |          |           |            |           |
| DOCENTE: _____                         |          |           |            |           |
| CURSO: _____ GRADO: _____ CICLO: _____ |          |           |            |           |
| COMPETENCIA DE GRADO                   |          |           |            |           |
| DESARROLLO                             | UNIDAD I | UNIDAD II | UNIDAD III | UNIDAD IV |
| CONTENIDO                              |          |           |            |           |
| CALENDARIO                             |          |           |            |           |
| PROGRAMACIÓN                           |          |           |            |           |

| Plan de Unidad o Mesociclo              |                |                |                |                |
|---|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>IDENTIFICACIÓN</b>                   |                |                |                |                |
| PLANTEL(S): _____                       |                |                |                |                |
| DOCENTE: _____ CURSO: _____             |                |                |                |                |
| GRADO: _____ UNIDAD: _____ CICLO: _____ |                |                |                |                |
| <b>COMPETENCIA MOTRIZ POR UNIDAD</b>    |                |                |                |                |
| <b>DESARROLLO</b>                       | <b>CLASE 1</b> | <b>CLASE 2</b> | <b>CLASE 3</b> | <b>CLASE 4</b> |
| <b>CONTENIDO</b>                        |                |                |                |                |
| <b>CALENDARIO</b>                       |                |                |                |                |
| <b>INDICADORES DE LOGRO</b>             |                |                |                |                |

| Plan de Clase o Microciclo              |                             |           |                               |  |
|---|-----------------------------|-----------|-------------------------------|--|
| I. IDENTIFICACIÓN                       |                             |           |                               |  |
| PLANTEL(S): _____                       |                             |           |                               |  |
| DOCENTE: _____ CURSO: _____             |                             |           |                               |  |
| GRADO: _____ UNIDAD: _____ CICLO: _____ |                             |           |                               |  |
| No. DE<br>MICROCICLO DE<br>INICIACIÓN   | OBJETIVO POR<br>COMPETENCIA | CONTENIDO | ACTIVIDADES Y<br>DOSIFICACIÓN | FORMA<br>ORGANIZATIVA,<br>MÉTODO Y<br>RECURSOS |
| MICROCICLO<br>I                         |                             |           |                               |  |
|   |                             |           |                               |  |
|   |                             |           |                               |  |
| MICROCICLO<br>II                        |                             |           |                               |  |
|   |                             |           |                               |  |
|   |                             |           |                               |  |

Se utilizarán 3 formatos similares, lo que difiere en cada uno es el número de microciclo.

CARACTERÍSTICAS A TOMAR EN CUENTA EN LA PLANIFICACIÓN EDUCATIVA  
EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

| <b><u>ATRIBUTOS ESENCIALES</u></b> | <b><u>EXPLICACIÓN</u></b>   |
|------------------------------------|---|
| Función docente                    | La definición del planeamiento nos aportó la visión de que planificar es una función docente.   |
| Reflexión justificada              | Es un proceso psicológico, significa materializar una idea, realizar un tomo de decisiones de manera justificada. Significa analizar las circunstancias, las alternativas, pros y contras de las mismas y justificar convenientemente las decisiones tomadas. |
| Organización sistemática           | La planificación debe organizar, seleccionar y estructurar las competencias motrices y los medios en el tiempo, para hacer un acercamiento progresivo a los fines propuestos.   |
| Competencias motrices y medios     | La planificación tiene como decisiones fundamentales la determinación de las competencias motrices y los medios, experiencias, vivencias para llegar a ellos.   |
| Previsión de acciones futuras      | Planificar es realizar un proyecto, una hipótesis de trabajo que hay que llevar a la práctica y que guíe la acción futura.  |
| Búsqueda de eficacia               | La previsión de acciones debe perseguir un fin materializado por las competencias motrices y su planificación ordenada y sistemática preverá su consecución, evitando improvisaciones y el fracaso.   |
| Evaluable, revisable               | El proceso de planificación se debe evaluar en todo momento, durante su ejecución y al final del mismo, comprobando la eficacia del desarrollo del mismo y los resultados últimos.  |
| Dinámico y flexible                | En función de la evaluación la planificación debe modificarse y adaptarse a la realidad.  |
| Creativo e innovador               | Debe permitir la creatividad del docente, siendo la innovación la principal arma de esta creatividad, y la investigación, la forma de comprobar la eficacia de la innovación propuesta.   |

El proceso de la planificación de la clase de educación física, toma en cuenta algunos de los factores importantes para su desarrollo, en el cual la relación de los objetivos del Currículo Nacional Base, la Guía Programática como Matriz de concreción de las competencias motrices; de los contenidos mínimos nacionales (macrocurrículo), a las destrezas motrices (mesocurrículo) y que se desarrollan en la clase de Educación Física (microcurrículo, con las orientaciones metodológicas).

En el área de Educación Física, la planificación contribuye a desarrollar todas las competencias básicas, pero esencialmente la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la de autonomía e iniciativa personal, además de la comunicativa. Sin duda, a través de la Educación Física, el alumnado enriquece sus posibilidades de comunicación y mejora su autoestima. Así mismo, ofrece a los maestros, pautas de actuación para el diseño y desarrollo de programación de los distintos niveles de concreción curricular hasta llegar a su último momento, la clase de educación Física.

Durante el proceso de planificación de la clase de educación física, se deben tomar en cuenta una serie de decisiones relativas a la acción futura de los alumnos y alumnas, que se materializan con la programación de la clase de Educación Física, en función de la puesta en marcha de la sistematización; donde se deciden los posibles cambios que, tras la intervención y posterior reflexión que se considera necesarios, en la mejora del proceso de enseñanza – aprendizaje que se aplicarán en un futuro.

Lic. Byron Ronaldo González; M.A.  
ASESOR METODOLÓGICO

Lic. Byron Ronaldo González; M.A.  
REVISOR DE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN.

