



**REPÚBLICA DE PANAMÁ**

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

**DIRECCIÓN NACIONAL  
DE CURRÍCULO Y  
TECNOLOGÍA EDUCATIVA**

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN MEDIA**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y  
SALUD INTEGRAL**

**DUODÉCIMO GRADO**

**VERSIÓN ACTUALIZADA, 2013**



**REPÚBLICA DE PANAMÁ**  
**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN NACIONAL DE CURRÍCULO Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA**

**NIVEL DE EDUCACIÓN MEDIA**

**PROGRAMA CURRICULAR DE**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD INTEGRAL**  
**DUODÉCIMO GRADO**



**Actualización 2013**

## **AUTORIDADES DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

***LUCY MOLINAR***

**Ministra**

***MIRNA DE CRESPO***

**Viceministra Académica**

***JOSÉ G. HERRERA K.***

**Viceministro Administrativo**

***MARISÍN CHANIS***

**Directora General de Educación**

***ISIS XIOMARA NÚÑEZ***

**Directora Nacional de Currículo y Tecnología Educativa**

## **MENSAJE DE LA MINISTRA DE EDUCACIÓN**

**L**a actualización del currículo para la Educación Media, constituye un significativo aporte de diferentes sectores de la sociedad panameña en conjunto con el Ministerio de Educación, con la finalidad de mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje en nuestros centros educativos.

*La innovación tecnológica, la investigación, los descubrimientos de nuevos conocimientos; exigen una mentalidad abierta que permita poner a nuestros estudiantes del sistema oficial y particular a la altura de los tiempos.*

*Los programas de asignaturas se han elaborado basados en los nuevos planes de estudios en su fase experimental y fortalecen las competencias orientadas al desarrollo de los conocimientos, valores, actitudes, destrezas, capacidades y habilidades que favorecen la inserción exitosa en la vida social, familiar, comunitaria y productiva del país.*

*Invitamos a todos los educadores a trabajar con optimismo, dedicación y entusiasmo, dentro de este proceso de transformación que hoy inicia y que aspiramos no termine nunca.*

*Gracias por aceptar el reto. Esto es solo el principio de un camino en el que habrá que rectificar, adecuar, mejorar... para ello, nos sobra humildad y entusiasmo. Seguiremos adelante porque nuestros jóvenes se lo merecen.*

  
**LUCY MOLINAR**



## **EQUIPO TÉCNICO NACIONAL**

### **COORDINACIÓN GENERAL**

Isis Xiomara Núñez de Esquivel

Directora Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

### **COORDINACIÓN POR ÁREAS**

Euribiades Chérigo

Director Nacional de Media Académica

Elías González

Director Nacional de Media Profesional y Técnica

Arturo Rivera

Director Nacional de Evaluación Educativa

### **ASESORÍA TÉCNICA CURRICULAR**

Mgtr. Abril Ch. de Méndez

Subdirectora de Evaluación de la Universidad de Panamá

Dra. Elizabeth de Molina

Coordinadora de Transformación Curricular de la Universidad de Panamá

## **PROFESORES RESPONSABLES DE LA ELABORACIÓN DEL PROGRAMA POR**

### **MINISTERIO DE EDUCACIÓN:**

**Ceballos Martínez, Pedro**  
**Cerezo Cárdenas, Mariano**  
**De la Espada Fonseca De Norse, Emilia**  
**Guerrero Ruíz, Octavio O**  
**Jiménez García, Elías**  
**Mirones Camaño, José N.**  
**Montilla Moreno, Armando A.**  
**Navarro Barba, Elga R.**  
**Perea Linares, Miriam E.**  
**Sánchez Lam, Carmen V.**

### **CORRECCIÓN DE TEXTO:**

Emelda Guerra  
Ana María Díaz

# ÍNDICE

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD INTEGRAL .....	1
PARTE I .....	8
1. FUNDAMENTOS LEGALES Y DE POLÍTICA EDUCATIVA .....	8
1.1. Base Constitucional.....	8
1.2. Ley 47 de 1946, Orgánica de Educación .....	8
1.2.1. Fines de la Educación .....	8
1.2.2. Caracterización de la Educación Media .....	10
1.2.3. Situación y características de la Educación Media .....	10
1.2.4. Objetivos de la Educación Media.....	12
PARTE II .....	12
2. FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN MEDIA.....	12
2.1. Fundamento psicopedagógico .....	12
2.1.1. El modelo educativo y los paradigmas del aprendizaje.....	13
2.1.2. Concepción de aprendizaje .....	13
2.2. Fundamento psicológico .....	14
2.3. Fundamento socioantropológico.....	14
2.4. Fundamento socioeconómico.....	15
PARTE III .....	15
3. EL ENFOQUE DE FORMACIÓN POR COMPETENCIAS .....	15
3.1. El cambio curricular como estrategia para mejorar la calidad de la Educación Media .....	15
3.2. El modelo educativo.....	15
3.3. El enfoque por competencias .....	16

3.4 Competencias básicas y genéricas .....	16
3.4.1 El perfil del egresado .....	17
3.4.2. Competencias básicas de la Educación Media.....	18
4. EL NUEVO ROL Y PERFIL DEL DOCENTE.....	25
PARTE V .....	26
5. ENFOQUE EVALUATIVO .....	26
5.1 La evaluación de los aprendizajes.....	26
5.2 ¿Para qué evalúa el docente? .....	26
5.3 ¿Qué evaluar? .....	26
5.4 ¿Cómo evaluar? .....	27
5.5 Recomendaciones de técnicas y métodos de evaluación:.....	27
5.6 Criterios para la construcción de procedimientos evaluativos.....	28
PARTE VI.....	29
6. RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL USO DE LOS PROGRAMAS DE ESTUDIO.....	29
7. ESTRUCTURA DE LOS PROGRAMAS DE ESTUDIO.....	30



## PARTE I

### 1. FUNDAMENTOS LEGALES Y DE POLÍTICA EDUCATIVA

#### 1.1. Base Constitucional

Los Fundamentos Legales y de Política Educativa están consignados en diferentes instrumentos legales y normativos: Constitución Política de la República de Panamá, Capítulo 5º y en los principios, fines y objetivos establecidos en la Ley 47 de 1946 Orgánica de Educación.

Artículo 92. La educación debe atender el desarrollo armónico e integral del educando dentro de la convivencia social, en los aspectos físico, intelectual, moral, estético y cívico y debe procurar su capacitación para el trabajo útil en interés propio y en beneficio colectivo.

#### 1.2. Ley 47 de 1946, Orgánica de Educación

**Artículo 3:** “La educación panameña se fundamenta en principios universales, humanísticos, cívicos, éticos, morales, democráticos, científicos, tecnológicos, en la idiosincrasia de nuestras comunidades y en la cultura nacional”.

**Artículo 14:** La educación como proceso permanente, científico y dinámico, desarrollará los principios de “aprender a ser”, “aprender a aprender” y “aprender a hacer”, sobre proyectos reales que permitan preparar al ser humano y a la sociedad con una actitud positiva hacia el cambio que eleve su dignidad, con base en el

fortalecimiento del espíritu y el respeto a los derechos humanos.

**Artículo 83:** El segundo nivel de enseñanza continuará la formación cultural del estudiante y le ofrecerá una sólida formación en opciones específicas, a efecto de prepararlo para el trabajo productivo, que le facilita su ingreso al campo laboral y `proseguir estudios superiores de acuerdo con sus capacidades, intereses y las necesidades socioeconómicas del país.

#### 1.2.1. Fines de la Educación

- Contribuir al desarrollo integral del individuo con énfasis en la capacidad crítica, reflexiva y creadora, para tomar decisiones con una clara concepción filosófica y científica del mundo y de la sociedad, con elevado sentido de solidaridad humana.
- Coadyuvar en el fortalecimiento de la conciencia nacional, la soberanía, el conocimiento y valorización de la historia patria; el fortalecimiento, la independencia nacional y la autodeterminación de los pueblos.
- Infundir el conocimiento y la práctica de la democracia como forma de vida y gobierno.
- Favorecer el desarrollo de actitudes en defensa de las normas de justicia e igualdad de los individuos, mediante el conocimiento y respeto de los derechos humanos.

- Fomentar el desarrollo, conocimiento, habilidades, actitudes y hábitos para la investigación y la innovación científica y tecnológica, como base para el progreso de la sociedad y el mejoramiento de la calidad de vida.
- Impulsar, fortalecer y conservar el folclor y las expresiones artísticas de toda la población, de los grupos étnicos del país y de la cultura regional y universal.
- Fortalecer y desarrollar la salud física y mental de los panameños a través del deporte y actividades recreativas de vida sana, como medios para combatir el vicio y otras prácticas nocivas.
- Incentivar la conciencia para la conservación de la salud individual y colectiva.
- Fomentar el hábito del ahorro, así como el desarrollo del cooperativismo y la solidaridad.
- Fomentar los conocimientos en materia ambiental con una clara conciencia y actitudes conservacionistas del ambiente y los recursos naturales de la Nación y del Mundo.
- Fortalecer los valores de la familia panameña como base fundamental para el desarrollo de la sociedad.
- Garantizar la formación del ser humano para el trabajo productivo y digno en beneficio individual y social.
- Cultivar sentimientos y actitudes de apreciación estética en todas las expresiones de la cultura.
- Contribuir a la formación, capacitación y perfeccionamiento de la persona como recurso humano, con la perspectiva de la educación permanente, para que participe eficazmente en el desarrollo social, el conocimiento político y cultural de la Nación, y reconozca y analice críticamente los cambios y tendencias del mundo actual.
- Garantizar el desarrollo de una conciencia social en favor de la paz, la tolerancia y la concertación como medios de entendimiento entre los seres humanos, pueblos y naciones.
- Reafirmar los valores éticos, morales y religiosos en el marco del respeto y la tolerancia entre los seres humanos.
- Consolidar la formación cívica para el ejercicio responsable de los derechos y deberes ciudadanos, fundamentada en el conocimiento de la historia, los problemas de la `Patria y los más elevados valores nacionales y mundiales.

### **1.2.2. Caracterización de la Educación Media**

Dentro de la estructura del sistema educativo panameño, la Educación Media constituye el nivel que sigue a la Educación Básica General.

De acuerdo con lo establecido en la Ley 47 de 1946, Orgánica de Educación, el segundo nivel de la enseñanza o Educación Media es el final de la escolaridad regular del sistema educativo, con una duración de tres años. Le corresponde atender las necesidades educativas de la población joven luego de la finalización del nivel de Educación Básica General. Es una oferta educativa de carácter gratuito y diversificado.

En este nivel le compete formar a los estudiantes para ese doble propósito relacionado con la continuación de estudios superiores y/o la inserción en el mundo adulto y laboral.

### **1.2.3. Situación y características de la Educación Media**

Hasta mediados del siglo XX la prosperidad personal y colectiva se podía sostener en una educación básica completa, lo que fue extendiendo su obligatoriedad. Ésta comenzó a ser insuficiente en la medida que la automatización y la informática fueron desplazando el esfuerzo físico por la inteligencia, la comunicación masiva y las redes digitales fueron permeando el tejido social y la transnacionalización fue estructurando las relaciones

económicas. Fue así como la Educación Media se empezó a transformar en uno de los principales factores para abandonar la marginación y la pobreza o permanecer en ella.

La Educación Media panameña atiende al 50% de los jóvenes, que representa cerca de 90,000 estudiantes, de los cuales el 54% son mujeres. La matrícula es en un 80.90% de carácter urbana, en un 16% rural y en un 3,7% indígena. Los estudiantes son atendidos en 160 centros educativos. El número de profesores es cercano a los 6,500, de los cuales un 54% correspondiente a media profesional y técnica y 46% a media académica. La deserción total es de 3,2%, pero esta cifra esconde diferencias importantes, como el hecho de que sea sobre un 2% en 4to año y menos de 1% en los años siguientes. Se eleva en el medio rural e indígena, especialmente en las mujeres.

Hoy al culminar la experiencia educativa secundaria, les abre las puertas a las personas para integrarse activamente a la sociedad y la economía del conocimiento, hacer un uso creativo de la tecnología en cambio continuo y utilizar productivamente los espacios virtuales, contribuyendo así al desarrollo político, social y cultural de un país, así como al crecimiento económico sustentable.

En la búsqueda de una nueva oferta curricular, la Educación Media asume como una parte fundamental del sistema que posee rasgos o características particulares, que la perfilan claramente y la diferencian de los otros niveles del sistema que la anteceden y preceden.

Entre esas características adquieren especial relevancia las siguientes:

- El nivel de Educación Media representa, no sólo la oportunidad de la continuación de un proceso formativo de la población adolescente y de adultos jóvenes iniciada en la Educación Básica General; sino también su carácter terminal que tiene un doble significado: por una parte, debe ser lo suficientemente efectiva para permitirle a los sujetos una formación que los habilite como personas y ciudadanos, integrándolos al mundo laboral con clara conciencia de sus valores, tradiciones y costumbres con capacidad para convivir con otros. Aprender y emprender con habilidad utilizando con propiedad los códigos básicos de la nueva ciudadanía, así como el pensamiento científico y tecnológico y, por otra parte, debe preparar a los alumnos para continuar estudios superiores con una habilitación científica y tecnológica sólida y pertinente.
- La educación de los jóvenes en el nivel medio se plantea como una etapa de consolidación de procesos de socialización y de desarrollo del pensamiento que sólo es posible lograrlo dentro de los primeros 25 años de vida. Esto significa, que se debe considerar la necesidad de una propuesta educativa coherente en todos los niveles del sistema educativo, y además, tener una concepción pedagógica sustentada en un conocimiento

profundo de las características biopsicosociales de los estudiantes.

- Esta etapa del sistema se caracteriza por la integración de la teoría y la práctica. Esta última se fortalece en la modalidad técnica-profesional que debe realizarse en empresas o instituciones oficiales y particulares del país.
- Este nivel debe proveer a los adolescentes los aprendizajes relativos a la educación ciudadana.

Las dimensiones que hoy se reconocen como contenidos esenciales de esta educación son: derechos humanos, democracia, desarrollo y paz, los cuales requieren para su aprendizaje e internalización una escala nueva de valores, así como formas distintas de estructurar las oportunidades para su aprendizaje.

Para lograr los mejores resultados en la Educación Media, y considerando las características definitorias que posee esta etapa dentro de la estructura de organización y funcionamiento del sistema, se deben considerar los riesgos que conlleva el período de transición que viven los estudiantes en esta etapa y que posiblemente puede ser la última de su escolaridad.

### 1.2.4 Objetivos de la Educación Media

El cumplimiento de los propósitos generales se alcanzará en la medida en que los alumnos logren los siguientes objetivos:

- Incorporar a los estudiantes a la sociedad en forma crítica y participativa considerando los valores de nuestra tradición cultural promoviendo su desarrollo.
- Valorar el conocimiento de nuestra historia, reconociendo la interdependencia de los pueblos y la necesidad de contribuir a la construcción de una cultura de paz fundamentada en la tolerancia y el respeto a los derechos humanos y la diversidad cultural
- Tomar conciencia de la necesidad de establecer un equilibrio respetuoso con el ambiente asumiendo los comportamientos que corresponden a tal posición.
- Desarrollar las habilidades intelectuales que les permita decodificar, procesar, reconstruir y transmitir información en una forma crítica y por diferentes medios aplicando el pensamiento creativo y la imaginación en la solución de problemas y en la toma de decisiones que les permitan asimilar los cambios y contribuir al proceso de transformación social en diversos órdenes.
- Fortalecer el aprendizaje y uso de las diferentes formas de expresión oral y escrita, con un alto grado de eficiencia.
- Ampliar el desarrollo del pensamiento lógico matemático y su utilización en la resolución de

problemas matemáticos en la vida cotidiana, particularmente en sus estudios superiores.

- Valorar la importancia de la educación, a lo largo de toda la vida, como medio de acceder al conocimiento y así estar en condiciones de participar en la generación de conocimientos, en los beneficios del desarrollo científico y tecnológico desde una perspectiva crítica asumiendo una conducta ética y moral socialmente aceptable.
- Valorar el dominio de los conocimientos científicos y tecnológicos, la experiencia práctica como elementos básicos que les permiten incorporarse a los estudios superiores, a la sociedad civil o al sector productivo, adaptándose a diversas condiciones de trabajo y con suficiente autonomía y responsabilidad para enfrentar, con éxito, las exigencias de la vida social, personal y laboral.

## PARTE II

### 2. FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN MEDIA

#### 2.1 Fundamento psicopedagógico

La misión del Ministerio de Educación es formar ciudadanos íntegros, generadores de conocimientos con alto compromiso social y creadores de iniciativas, partícipes del mejoramiento, bienestar y calidad de vida de los panameños.

### **2.1.1 El modelo educativo y los paradigmas del aprendizaje**

El paradigma del aprendizaje lo encontramos en todas las posibles formas de aprendizaje; aprender a aprender; aprender a emprender; aprender a desaprender; aprender a lo largo de toda la vida lo que obliga a la educación permanente.

El paradigma del aprendizaje debe considerar además, los cuatro pilares de la educación del futuro: aprender a saber, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir, según el (Informe de la Comisión Internacional de la Educación para el siglo XXI, conocido como Informe Delors). El nuevo paradigma exige a los educadores, incluyendo los del nivel superior, formarse primordialmente, como diseñadores de métodos y ambientes de aprendizaje.

El paradigma del nuevo rol del profesor como mediador de los aprendizajes, requiere que el docente desarrolle metodologías integradoras y motivadoras de los procesos intelectuales. Que haga posible en el estudiante el desarrollo del pensamiento crítico, reflexivo y proactivo llevándolo a descubrir lo que está más allá del currículo formal. El (la) profesor (a), deja de ser el centro principal del proceso, pero no desaparece de éste, sino que se transforma en un guía, en un tutor capaz de generar en su

aula un ambiente de creatividad y construcción de aprendizajes.

El paradigma del nuevo rol del estudiante como constructor de su aprendizaje se refiere a un estudiante dinámico, proactivo, reflexivo y comprometido con su propio aprendizaje; sensible a los problemas sociales del entorno reconociendo que su aporte es esencial para la solución de estos problemas.

### **2.1.2 Concepción de aprendizaje**

En la búsqueda de respuestas de cómo aprenden los seres humanos, se ha conformado diferentes teorías que tratan de explicar este fenómeno. Al principio y desde Aristóteles se planteó la necesidad de encontrar explicaciones desde la filosofía; con el desarrollo de la psicología; se desarrolló la búsqueda de explicaciones matizadas de fuerte componente experimentales.

En la actualidad, se reconocen por lo menos, diez teorías principales que tratan de explicar el aprendizaje; las que sin embargo, se pueden agrupar en dos grandes campos:

1. Teorías conductistas y neoconductistas
2. Teorías cognoscitivistas o cognitivistas.

En la perspectiva conductivista se agrupan las explicaciones de que toda conducta se considera

compuesta por actos más simples cuyo dominio es necesario y hasta suficiente para la conducta total. Estas teorías reconocen exclusivamente elementos observables y medibles de la conducta, descartando los conceptos abstractos intrínsecos al sujeto.

Por las ineficiencias explicativas del conductismo, sobre todo por la falta de consideración a la actitud pensante del ser humano se plantea la perspectiva cognitivista que sostiene que el ser humano es activo en lo que se refiere a la búsqueda y construcción del conocimiento. Según este enfoque, las personas desarrollan estructuras cognitivas o constructivas con los cuales procesan los datos del entorno para darles un significado personal, un orden propio razonable en respuesta a las condiciones del medio.

## 2.2. Fundamento psicológico

En el marco de las expectativas de cambio en nuestro país, se evidencian en relación con este fundamento, planteamientos como los siguientes:

- El proceso curricular se centra en el alumno como el elemento más importante, para ello se considera la forma como este aprende y se respeta su ritmo de aprendizaje.
- Se enfatiza al plantear la propuesta curricular en la importancia de llenar las necesidades, los intereses y las expectativas de los alumnos, estimulando en ellos a la vez, sus habilidades, la creatividad, el

juicio crítico, la capacidad de innovar, tomar decisiones y resolver retos y problemas.

- Se busca un currículo orientado al desarrollo integral del alumno, considerando las dimensiones socioafectiva, cognoscitiva y psicomotora, vistas como una unidad; esto es, como tres aspectos que interactúan.
- Se pretende estimular los conocimientos, las habilidades, las actitudes y los procedimientos necesarios para la investigación, la construcción y reconstrucción del conocimiento.
- El proceso curricular fortalece el desarrollo de aprendizajes relacionados con el “saber”, el “saber hacer”, el “saber ser” y el “saber convivir”.
- El nuevo currículo presta especial atención a la capacidad de pensar autónoma y críticamente, de resolver problemas cotidianos y de adaptarse a los cambios permanentes.

## 2.3. Fundamento socioantropológico

El aporte de los fundamentos socio-antropológicos permite comprender el papel que se asumirá ante el contexto sociocultural al planificar y ejecutar el currículo. Permite conocer los rasgos culturales y sociales y la forma en que interactúan los actores sociales, en un determinado contexto.

## 2.4. Fundamento socioeconómico

Panamá es un país con buenos indicadores macroeconómicos que facilitan el diseño y ejecución de planes que fomenten un crecimiento sustentable. Dentro de las políticas sociales, la educación debería cobrar un rol relevante, considerando por un lado, que en ella se cimienta el progreso de las personas y, por otro, que es un pilar decisivo del desarrollo político y productivo. En este contexto, se ha venido planteando la necesidad de efectuar una Transformación de la Educación Media que la ponga en el mismo nivel que se observa en países emergentes.

Hoy culminar bien la experiencia educativa secundaria les abre las puertas a los estudiantes para integrarse activamente a la sociedad y a la economía del conocimiento, hacer un uso creativo de la tecnología en cambio continuo y utilizar productivamente los espacios virtuales, contribuyendo al desarrollo político, social y cultural de un país y a un crecimiento económico sustentable.

## PARTE III

### 3. EL ENFOQUE DE FORMACIÓN POR COMPETENCIAS

#### 3.1 El cambio curricular como estrategia para mejorar la calidad de la Educación Media

El cambio curricular se ha concebido como una forma de hacer efectiva la revisión integral de los principios, estructura y funcionamiento del sistema educativo para renovarlo, democratizarlo y adecuarlo a los cambios acelerados, diversos y profundos que se generan en la sociedad.

#### 3.2. El modelo educativo

El modelo educativo está sustentado en la historia, valores profesados, la filosofía, objetivos y finalidades de la institución; además, propicia en los estudiantes **una formación integral y armónica: intelectual, humana, social y profesional**. El modelo educativo se orienta por los postulados de la UNESCO acerca de la educación para el siglo XXI en cuanto debe estimular: **el aprendizaje permanente, el desarrollo autónomo, el trabajo en equipo, la comunicación con diversas audiencias, la creatividad y la innovación en la producción de conocimiento y en el desarrollo de tecnología, la destreza en la solución de problemas, el desarrollo de un espíritu emprendedor, la sensibilidad social y la comprensión de diversas culturas**.

El modelo educativo está centrado en los valores, la misión y la visión institucional; tiene como objetivo fundamental la formación de ciudadanos emprendedores, íntegros, con conciencia social y pensamiento crítico y sirve de referencia para las funciones de docencia dentro del proyecto educativo.



### 3.3 El enfoque por competencias

El enfoque en competencias se fundamenta en una visión constructivista, que reconoce al aprendizaje como un proceso que se construye en forma individual, en donde los nuevos conocimientos toman sentido estructurándose con los previos y en su interacción social. Por ello, un enfoque por competencias conlleva un planteamiento pertinente de los procesos de enseñanza y aprendizaje, actividad que compete al docente, quien promoverá la creación de ambientes de aprendizaje y situaciones educativas apropiadas al enfoque de competencias. Dicho enfoque favorece las actividades de investigación, el trabajo colaborativo, la resolución de problemas, la elaboración de proyectos educativos interdisciplinarios, entre otros. De la misma manera, la evaluación de las competencias de los estudiantes requiere el uso de métodos diversos, por lo que los docentes deberán contar con las herramientas para evaluarlas.

Una competencia se puede definir como un saber actuar en una situación; es la posibilidad de movilizar un conjunto integrado de recursos (saber, saber hacer y saber ser) para resolver una situación problema en un contexto dado utilizando recursos propios y del entorno. La competencia implica una situación que involucra diferentes dimensiones: cognitiva, procedimental, afectiva, interpersonal y valorativa. Al hacerlo, el sujeto pone en juego sus recursos personales, colectivos (redes) y contextuales en el desempeño de una tarea. Debe

señalarse que no existen las competencias independientes de las personas.

Una formación por competencias es una formación humanista que integra los aprendizajes pedagógicos del pasado a la vez que los adapta a situaciones cada vez más complejas circunstancias del mundo actual.

### 3.4 Competencias básicas y genéricas

Las ofertas de Educación Media están orientadas a favorecer y/o fortalecer entre su gama de competencias básicas, los conocimientos, destrezas, capacidades y habilidades que sean compatibles con los fines de la educación panameña, establecidos en la Ley Orgánica de Educación y con los objetivos generales propuestos para la Educación Media.

#### Competencias genéricas:

Son necesarias para el desempeño de numerosas tareas. Incluyen la mayoría de las básicas y están relacionadas con la comunicación de ideas, el manejo de la información, la solución de problemas, el trabajo en equipo (análisis, planeación, interpretación y negociación).

Se acepta que la formación en competencias es producto de un desarrollo continuo y articulado a lo largo de toda la vida y en todos los niveles de formación. Las competencias se adquieren (educación, experiencia, vida cotidiana), se movilizan y se desarrollan continuamente y

no pueden explicarse y demostrarse independientemente de un contexto.

Las competencias genéricas que conforman el perfil del egresado describen **fundamentalmente, conocimientos, habilidades, actitudes y valores, indispensables en la formación de los sujetos que se despliegan y movilizan desde los distintos saberes.** Su dominio apunta a una autonomía creciente de los estudiantes tanto en el ámbito del aprendizaje como de su actuación individual y social.

Las competencias genéricas no son competencias en el sentido estricto del término, pues en su formulación precisan solamente los recursos a movilizar y no las tareas complejas a resolver, como en el caso de las competencias en sí mismas.

### 3.4.1 El perfil del egresado

#### ¿Cómo es el perfil del egresado basado en competencias?

Es el que contempla aprendizajes pertinentes que cobran significado en la vida real de los estudiantes.

No hablamos sólo de conocimientos directa y automáticamente relacionados con la vida práctica y con una función inmediata, sino también de aquellos que generan una cultura científica y humanista, que da sentido y articula los conocimientos, habilidades y actitudes asociados con las distintas disciplinas en las que se organiza el saber.

**Perfil de egreso:** Es el ideal compartido de los rasgos de una persona a formar en el nivel educativo al que pertenece. En el caso del bachillerato general, se formulan las cualidades personales, éticas, académicas y profesionales, fuertemente deseables en el ciudadano joven. Son las características que debe tener un estudiante al finalizar un curso o ciclo tomando en cuenta qué aprendió y desarrolló, lo que se especificó previamente en el currículum o plan de estudios.

La primera tarea para la elaboración del diseño curricular implicó la definición de un perfil compartido, que reseña los rasgos fundamentales que el egresado debe poseer y que podrá ser enriquecido en cada institución de acuerdo a su modelo educativo.

Este perfil es un conjunto de competencias genéricas, las cuales representan un objetivo compartido del sujeto a formar en la Educación Media, que busca responder a los desafíos del mundo moderno; en él se formulan las cualidades individuales, de carácter ético, académico, profesional y social que debe reunir el egresado.

Cabe destacar que la escuela, los contextos socioculturales a los que pertenece cada plantel, y los precedentes de formación contribuyen a la constitución de sujetos. Por tanto, el desarrollo y la expresión de las competencias genéricas será el resultado de todo ello.

Este perfil se logrará mediante los procesos y prácticas educativas relativas a los diferentes niveles de concreción

del currículo, como se ilustra a continuación: Diseño curricular (nivel interinstitucional), modelo educativo, planes y programas de estudios (nivel institucional), adecuaciones por centro escolar y finalmente, currículum impartido en el aula. En todos estos niveles se requiere la participación y colaboración de los diversos actores involucrados en la Educación Media.

#### **Perfil ciudadano:**

- Emplea y comprende el idioma oficial de manera oral y escrita.
- Emplea y comprende una segunda lengua oral y escrita.
- Conoce y maneja las principales tecnologías de la información.
- Reconoce y aplica la responsabilidad ética en el ejercicio de sus labores.
- Es activo de manera individual y colectiva.
- Se reconoce y conduce con una auténtica identidad nacional.
- Manifiesta el compromiso social con la protección y cuidado del ambiente.
- Valora e integra los elementos éticos, socioculturales, artísticos y deportivos a la vida en forma digna y responsable.

#### **3.4.2. Competencias básicas de la Educación Media**

##### **Competencia 1: Lenguaje y comunicación**

Esta competencia se refiere a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, de

representación, interpretación y comprensión de la realidad, de construcción y comunicación del conocimiento; además de la organización y autorrealización del pensamiento, las emociones y la conducta, necesaria para mejorar la interacción comunicativa dentro del entorno social.

#### **Rasgos del perfil por competencia**

1. Desarrolla la capacidad para comunicar hechos, sucesos, ideas, pensamientos, sentimientos en situaciones del entorno de manera crítica y reflexiva.
2. Emplea el lenguaje verbal y no verbal para comunicar hechos, sucesos, ideas, pensamientos, sentimientos en situaciones del entorno, mediante su idioma materno, oficial y otros.
3. Comprende, analiza e interpreta lo que se le comunica.
4. Comunica de forma oral, escrita, visual y gestual, sus ideas con claridad y fluidez en diferentes contextos.
5. Desarrolla el hábito de la lectura para el enriquecimiento personal, cultural y profesional.
6. Demuestra capacidad para la comunicación verbal y no verbal, la abstracción, la síntesis y la toma de decisiones.

7. Aplica normas de gramática y comunicación para expresar sus ideas, pensamientos, sentimientos y hechos.

### **Competencia 2: Pensamiento lógico matemático**

Consiste en la habilidad para utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático, tanto para producir e interpretar distintos tipos de información como para ampliar el conocimiento acerca de aspectos cuantitativos y espaciales de la realidad y resolver problemas de la vida cotidiana en su entorno social.

#### **Rasgos del perfil por competencia**

1. Resuelve operaciones fundamentales en el campo de los números reales mediante la aplicación de los conceptos matemáticos en la solución de situaciones de su entorno.
2. Maneja estructuras básicas, conocimientos y procesos matemáticos, que le permiten comprender y resolver situaciones en su vida diaria.
3. Maneja instrumentos de medición, para lo cual considera la calibración, las normas del sistema internacional y los sistemas de seguridad.
4. Utiliza símbolos y fórmulas con el fin de decodificar e interpretar conceptos

matemáticos para comprender su relación con el lenguaje natural.

5. Resuelve problemas propuestos desarrollando el razonamiento lógico y los procesos sistemáticos que conlleven a la solución de situaciones concretas de su entorno.
6. Recopila información, elabora, analiza e interpreta cuadros y gráficas referidos a fenómenos propios de la interacción social.
7. Utiliza herramientas de tecnología digital para procesos matemáticos y analiza información de diversas fuentes.
8. Cuestiona, reflexiona e investiga permanentemente acerca de la inserción de los conceptos matemáticos en situaciones prácticas de la vida cotidiana.
9. Utiliza su capacidad de pensamiento reflexivo, analítico, de abstracción y síntesis en matemática aplicándolo en la resolución de situaciones del contexto.

### **Competencia 3: En el conocimiento y la interacción con el mundo físico**

Ésta se refiere a la habilidad para interactuar con el mundo físico, tanto en sus aspectos naturales como en los generados por la acción humana, de tal modo que se posibilita la comprensión de los sucesos, la predicción de las consecuencias y la actividad dirigida a la mejora y

preservación de las condiciones de la vida propia, de las personas y del resto de los seres vivos.

### **Rasgos del perfil por competencia**

1. Valora a la familia como institución conociendo la importancia de sus aportes en la integración familiar. Es tolerante con las ideas de los demás. Es consciente de sus fortalezas, limitaciones, y de las debilidades para su desarrollo.
2. Conoce la necesidad del aprovechamiento racional de los recursos naturales, de la protección del medio ambiente y de la prevención integral ante los peligros de los fenómenos naturales, económicos y sociales y su responsabilidad en la prevención del riesgo.
3. Actúa responsablemente frente al impacto de los avances científicos y tecnológicos en la sociedad y el ambiente.
4. Aprecia la biodiversidad aplicando hábitos de conservación para la protección de la naturaleza, responsablemente.
5. Demuestra responsabilidad ante el impacto de los avances científicos y tecnológicos en la sociedad y el ambiente.
6. Mantiene y promueve su salud física, mental y emocional mediante la práctica de hábitos alimenticios, higiénicos y deportivos para fortalecerlas.

### **Competencia 4: En el tratamiento de la información y competencia digital**

Consiste en disponer de habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información y para transformarla en conocimiento. Incorporar habilidades, que van desde el acceso a la información, hasta su transmisión en distintos soportes una vez tratado. Incluyendo la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como elemento esencial para informarse, aprender y comunicarse.

### **Rasgos del perfil por competencia**

1. Conoce el uso de tecnologías de la información y comunicación y las aplica para mejorar la interacción en su vida personal, laboral y ciudadana.
2. Participa en situaciones comunicativas que implican el análisis y la decodificación de mensajes generados por interlocutores y medios de comunicación.
3. Comprende e interpreta lo que se le comunica y envía mensajes congruentes.
4. Utiliza la tecnología como herramienta de apoyo en el proceso de enseñanza aprendizaje con responsabilidad social.
5. Utiliza herramientas de informática para procesar y analizar información de diversas fuentes incorporando elementos que refuercen su desempeño.

6. Formula, procesa e interpreta datos y hechos; y resuelve problemas de su entorno ayudando a mejorar sus condiciones.
7. Es consciente de la repercusión positiva y negativa de los avances científicos y tecnológicos de su entorno.
8. Investiga, manipula y comunica los procesos tecnológicos básicos necesarios para resolver situaciones cotidianas.
9. Utiliza las tecnologías de la información y comunicación para aprender e incrementar sus conocimientos de manera autónoma y mejorar la interacción social.
10. Participa en proyectos innovadores mediante la aplicación de estrategias diversas con miras a la solución de situaciones de su entorno.

#### **Competencia 5: Social y ciudadana**

Hace posible comprender la realidad social en que se vive, cooperar, convivir y ejercer la ciudadanía democrática en una sociedad plural, así como comprometerse a contribuir a su mejora. En ella están integrados conocimientos diversos y habilidades complejas que permiten participar, tomar decisiones, elegir cómo comportarse en determinadas situaciones y responsabilizarse por las elecciones adoptadas.

#### **Rasgos del perfil por competencia**

1. Manifiesta responsablemente, su identidad regional y nacional, mediante la

- demostración de valores morales, éticos, cívicos y elementos socioculturales, artísticos que le permiten fortalecer el ser social.
2. Analiza críticamente situaciones problemáticas de la sociedad y propone acciones para mejorar.
  3. Respeta las normas legales y éticas cuando hace uso de herramientas tecnológicas.
  4. Expresa su compromiso con respecto al tratamiento de la diversidad y la multiculturalidad en su interacción diaria.
  5. Aprecia la vida y la naturaleza.
  6. Aplica principios y normas éticas necesarias para la interacción diaria.
  7. Comprende, como miembro de la familia, los deberes y derechos que debemos cumplir para lograr una sociedad más humana.
  8. Desarrolla el sentido de la responsabilidad frente al compromiso que tenemos con la sociedad.

#### **Competencia 6: Cultural y artística**

Supone conocer, comprender, apreciar y valorar, críticamente, diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute y considerarlas como parte del patrimonio de los pueblos enmarcados en el planteamiento intercultural

donde tienen prioridad las manifestaciones culturales y artísticas como resultado de las culturas heredadas.

### Rasgos del perfil por competencia

1. Recuerda y describe aspectos relevantes referidos a la evolución histórica artística y cultural de los pueblos.
2. Cultiva la capacidad estética - creadora y demuestra interés por participar en la vida cultural contribuyendo en la conservación del patrimonio cultural y artístico.
3. Expresa las ideas, experiencias o sentimientos mediante diferentes medios artísticos tales como la música, la literatura, las artes visuales y escénicas que le permiten interactuar mejor con la sociedad.
4. Valora la libertad de expresión, el derecho a la diversidad cultural, la importancia del diálogo intercultural y la realización de experiencias artísticas compartidas.
5. Reconoce la pluriculturalidad del mundo y respeta las diversas lenguas artísticas.
6. Exhibe el talento artístico en el canto y la danza folclórica y la utiliza como herramienta de sensibilización social.
7. Posee capacidad creativa para proyectar situaciones, conceptos y sentimientos por medio del arte escénico y musical.

8. Demuestra sentido y gusto artístico por medio de la creación y expresión en el arte pictórico y teatral, lo cual fortalece en comprensión del ser social.

### Competencia 7: Aprender a aprender

Consiste en disponer de habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuar aprendiendo de manera cada vez más eficaz y autónoma de acuerdo a las propuestas, objetivos y necesidades. Éstas tienen dos dimensiones fundamentales: la adquisición de la convivencia de las propias capacidades (intelectuales, emocionales, físicas) y del proceso y las estrategias necesarias para desarrollar por uno mismo y de lo que se puede hacer con ayuda de otras personas o recursos.

### Rasgos del perfil por competencia

1. Demuestra capacidad permanente para obtener y aplicar nuevos conocimientos y adquirir destrezas.
2. Genera nuevas ideas, especifica metas, crea alternativas, evalúa y escoge la mejor
3. Muestra comprensión, simpatía cortesía e interés por lo ajeno y por las demás personas.
4. Demuestra responsabilidad acerca del impacto que tienen los avances científicos y tecnológicos en la sociedad y el ambiente.

5. Expresa una opinión positiva en las diversas situaciones de la vida.
6. Es consciente y responsable de sus éxitos y equivocaciones
7. Argumenta y sustenta de forma crítica y reflexiva, ideas personales acerca de temas de interés y relevancia, para la sociedad, respetando la individualidad.
8. Aprende a aprender y se actualiza de manera permanente con referencia a conocimientos científicos y tecnológicos.
9. Demuestra iniciativa, imaginación y creatividad al expresarse mediante códigos artísticos.
10. Participa, creativamente, en la solución de los problemas comunitarios.
11. Describe aspectos relevantes referidos a la evolución histórica artística y cultural de los pueblos.

**Competencia 8: Para la autonomía e iniciativa personal**

Se refiere, por una parte, a la adquisición de la conciencia y aplicación de un conjunto de valores y actitudes personales interrelacionadas como: la responsabilidad, la perseverancia, el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la creatividad, la autocrítica, el control emocional, la capacidad para elegir, calcular riesgos y afrontar problemas, así como la capacidad para demorar la

necesidad de satisfacción inmediata, de aprender de los errores y de asumir riesgos.

**Rasgos del perfil por competencia**

1. Practica la solidaridad y la democracia como forma de vida.
2. Actúa orientado por principios de honradez, responsabilidad y respeto.
3. Posee actitudes positivas que se reflejan en una alta autoestima y un actuar auto controlado que se proyecta en su trabajo, salud física, psíquica y social.
4. Manifiesta una actitud perseverante hasta lograr las metas que se ha propuesto.
5. Participa activa, creativa, crítica y responsablemente en el cambio permanente y que se vivencia en el presente y futuro del país y del mundo, conscientemente.
6. Demuestra actitud creadora para desempeñarse con eficiencia y eficacia en el proceso educativo, de acuerdo con las condiciones y expectativas en consonancia con las políticas del desarrollo nacional.
7. Manifiesta un marcado sentido de solidaridad y de equidad en sus normas de comportamiento y relación con los demás dentro de su contexto, familiar, social y laboral.



8. Participa, con vivencia, aplicando los principios de solidaridad social en la búsqueda de soluciones locales, nacionales e internacionales.

**Competencia 9: Perfil de las asignaturas de formación científica:**

El perfil del egresado de los bachilleratos del área científico, basado en el enfoque por competencias, contempla aprendizajes pertinentes que tienen sentido para los estudiantes en el ejercicio de su vida persona, ciudadana y profesional. En este bachillerato se formulan las “cualidades personales, éticas, académicas, científicas y profesionales fuertemente deseables en el ciudadano joven, de tal forma que sea capaz de responder ante las exigencias del mundo científico tecnológico y, por ende, a las de la sociedad.

En perfil del egresado del bachillerato científico, basado en este nuevo enfoque, se enmarca en un conjunto de competencias, las cuales responden a los desafíos del mundo moderno; cuyos aprendizajes se aplican a situaciones complejas. El perfil basado en competencias, contiene los saberes: Saber Ser, Saber Hacer, Saber conocer y Saber Convivir.

1. Practica el saber científico, en los derechos ciudadanos y éticos.
2. Comprende los saberes generados de la propia cultura científica.
3. Domina los conocimientos, habilidades y actitudes

- enmarcados en las distintas disciplinas en que se ha organizado el Plan de Estudio.
4. Manejo de las destrezas y habilidades de los procedimientos del método científico para resolver problemas cotidianos de su contexto.
5. Capacidad para comunicarse en un segundo idioma para intercambiar información científica e interrelacionarse adecuadamente con los demás ciudadanos.
6. Practica estilos de vida saludable que mejoran su eficiencia y desempeño personal e intelectual.
7. Capacidad de aprender y desaprender, para actualizarse de manera permanente como forma de entrenamiento científico.
8. Apropiación de los aprendizajes pertinentes que contribuyan a la adecuada toma de decisiones, para actuar en nuevas situaciones.
9. Clara conciencia de su responsabilidad en materia de protección ambiental.
10. Respeto a la ética científica y a los principios humanos.
11. Hábitos adecuados de investigación e innovación tecnológica.
12. Lee y comprende documentos científicos, humanísticos y tecnológicos.
13. Es consciente y muestra interés por la conservación y mantenimiento del entorno natural y social, a nivel específico y global.
14. Analiza y sintetiza documentos o situaciones, aplicándolos a nuevos contextos cotidianos, reales o simulados.

15. Pericia para trabajar de manera autónoma o guiada, tanto individualmente como en equipo.
16. Valora las diferencias individuales y las necesidades educativas especiales.
17. Formula proyectos que atiendan o resuelven problemas específicos, atendiendo a las políticas públicas existentes o, en su defecto, sugiriendo las propias.

## PARTE IV

### 4. EL NUEVO ROL Y PERFIL DEL DOCENTE

Este modelo educativo, concibe al profesor como el motor que impulsa las capacidades de los alumnos planificando y diseñando experiencias de aprendizaje, más que la simple transmisión de los contenidos.

Entre los rasgos característicos del perfil docente, está la clara conciencia de sus funciones y tareas como guiador del proceso, intelectual, como transformador, crítico y reflexivo; un agente de cambio social y político con profundos conocimientos de los fundamentos epistemológicos de su área de competencia en los procesos educativos.

Además, debe estar dispuesto para el acompañamiento del proceso de aprendizaje de los estudiantes. Es líder y mediador de las interacciones didácticas con una práctica basada en valores, que posibilitan el estímulo a la capacidad crítica y creadora de los alumnos y promueve en

él, el desarrollo del sentido crítico y reflexivo de su rol social frente a la educación.

El profesor estimula el desarrollo de las capacidades de los alumnos; en consecuencia, su formación debe concebirse y realizarse desde la perspectiva de la adquisición y aplicación de estrategias para que el alumno aprenda, desarrolle sus capacidades y adquiera conciencia del valor de su creatividad y de la necesidad de ser él, como sujeto educativo, el resultado y la expresión duradera de la calidad de sus aprendizajes.

El docente debe tener clara conciencia de su condición personal y profesional para el cumplimiento cabal de su proyecto de vida desde su particular esfera de actuación, promoviendo una conciencia ética y valores morales en aras de la construcción de una sociedad más justa, equitativa y solidaria.

El rol del profesor, en la educación actual, consiste en favorecer y facilitar las condiciones para la construcción del conocimiento en el aula como un hecho social en donde alumnos y docentes trabajan en la construcción compartida, entre otros, los contenidos actitudinales.

El rol del docente es de gran importancia por las complejas responsabilidades que tiene “el ser profesor”. Cuando se habla de la función del docente como mediador, estamos frente al concepto de la Relación Educativa, entendida como el conjunto de relaciones sociales que se establecen entre el educador y los que él educa, para ir hacia

objetivos en una estructura institucional dada. (Oscar Sáenz, 1987).

“La mediación del profesor se establece esencialmente entre el sujeto de aprendizaje y el objeto de conocimiento...” éste media entre el objeto de aprendizaje y las estrategias cognitivas del alumnado. A tal punto es eficaz esta mediación, que los sistemas de pensamiento de los estudiantes son moldeados profundamente por las actitudes y prácticas de los docentes”. (Sáenz, citado por Batista, 1999). Por ello, la mediación pedagógica para el aprendizaje de carácter crítico, activo y constructivo constituye el principal reto del docente. La relación pedagógica trata de lograr el pleno desarrollo de la personalidad del alumno respetando su autonomía; desde este punto de vista, la autoridad que se confiere a los docentes tiene siempre un carácter dialógico, puesto que no se funda en una afirmación del poder de éstos, sino en el libre reconocimiento de la legitimidad del saber.

## PARTE V

### 5. ENFOQUE EVALUATIVO

#### 5.1 La evaluación de los aprendizajes

Dentro del conjunto de acciones y actividades que conforman la práctica educativa, la evaluación es uno de los procesos más importantes, pues involucra la participación de todos los agentes y elementos requeridos

para el mismo: estudiantes, docentes, plantel educativo, factores asociados, padres de familia, entre otros.

La evaluación de los aprendizajes escolares se refiere al proceso sistemático y continuo, mediante el cual se determina el grado en que se están logrando los objetivos de aprendizaje.

#### 5.2 ¿Para qué evalúa el docente?

La evaluación es parte integral del proceso de enseñanza-aprendizaje. No es el final de éste, sino el medio para mejorarlo, ya que sólo por medio de una adecuada evaluación, se podrán tomar decisiones que apoyen efectivamente al alumnado; por lo tanto, evaluar sólo al final es llegar tarde para asegurar el aprendizaje continuo y oportuno.

Al asumir esta reflexión, se comprende la necesidad de tener en cuenta la evaluación a lo largo de todas las acciones que se realizan durante este proceso.

Finalmente, se evalúa para entender la manera en que aprenden los estudiantes, sus fortalezas, debilidades y así ayudarlos en su aprendizaje.

#### 5.3 ¿Qué evaluar?

La evaluación del aprendizaje se debe realizar mediante criterios e indicadores:

- Los criterios de evaluación: Constituyen las unidades de recolección de datos y de comunicación de resultados a los estudiantes y sus familias. Se originan en las competencias y actitudes de cada área curricular.
- Los indicadores: Son los indicios o señales que hacen observable el aprendizaje del estudiante. En el caso de las competencias, los indicadores deben explicitar la tarea o producto que el estudiante debe realizar para demostrar que logró el aprendizaje.
- Los conocimientos: Son el conjunto de concepciones, representaciones y significados. En definitiva, no es el fin del proceso pedagógico, es decir, no se pretende que el educando acumule información y la aprenda de memoria, sino que la procese, la utilice y aplique como medio o herramienta para desarrollar capacidades. Precisamente a través de éstas es evaluado el conocimiento.
- Los valores: Los valores no son directamente evaluables, normalmente son inferidos a través de conductas manifiestas (actitudes evidentes), por lo que su evaluación exige una interpretación de las acciones o hechos observables.
- Las actitudes: Como predisposiciones y tendencias, conductas favorables o desfavorables hacia un objeto, persona o situación; se evalúan a través de cuestionarios, listas de cotejo, escalas de actitud, escalas descriptivas, escalas de valoración, entre otros.

#### 5.4 ¿Cómo evaluar?

El docente debe seleccionar las técnicas y procedimientos más adecuados para evaluar los logros del aprendizaje, considerando, además, los propósitos que se persiguen al evaluar.

La nueva tendencia de evaluación en función de competencias requiere que el docente asuma una actitud más crítica y reflexiva sobre los modelos para evaluar que, tradicionalmente, se aplicaban (pruebas objetivas, cultivo de la memoria, etc.); más bien se pretende que éstos hagan uso de instrumentos más completos, pues los resultados deben estar basados en un conjunto de aprendizajes que le servirán al individuo para enfrentarse a su vida futura. Es decir que la evaluación sería el resultado de la asociación que el estudiante haga de diferentes conocimientos, asignaturas, habilidades, destrezas e inteligencias, aplicables a su círculo social, presente y futuro.

#### 5.5 Recomendaciones de técnicas y métodos de evaluación:

- Proyectos grupales
  - ✓ Informes
  - ✓ Diario reflexivo
  - ✓ Exámenes:
    - Orales
    - Escritos
    - Grupales

- De criterios
- Estandarizados
- Ensayo
- Mapa conceptual
- Foros de discusión
- Carpetas o portafolios
- Carteles o afiches
- Diarios
- Texto paralelo
- Rúbricas
- Murales
- Discursos/disertaciones entrevistas
- Informes/ ensayos
- Investigación
- Proyectos
- Experimentos
- Estudios de caso
- Creaciones artísticas: plásticas, musicales
- Autoevaluación
- Elaboración de perfiles personales
- Observaciones
  - Entrevistas
  - Portafolios
  - Preguntas de discusión
  - Mini presentaciones
- Experiencias de campo
  - Diseño de actividades
  - Ejercicios para evaluar productos
  - Ensayos colaborativos
  - Discusión grupal
  - Poemas concretos

- Tertulias virtuales.

### 5.6 Criterios para la construcción de procedimientos evaluativos

- Autenticidad: cercano a la realidad.
- Generalización: alta probabilidad de generalizar el desempeño a otras situaciones comparables.
- Focalización múltiple: posibilidad de evaluar diferentes resultados de aprendizaje.
- Potencial educativo: permite a los estudiantes ser más hábiles, diestros, analíticos, críticos.
- Equidad: evita sesgos derivados de género, NEE, nivel socioeconómico, procedencia étnica.
- Viabilidad: es factible de realizar con los recursos disponibles.
- Corregible: lo solicitado al alumno puede corregirse en forma confiable y precisa.

## PARTE VI

### 6. RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL USO DE LOS PROGRAMAS DE ESTUDIO

1. El programa es un instrumento para el desarrollo del currículo, de tipo flexible, cuyas orientaciones deberán adecuarse mediante el planeamiento didáctico trimestral, a las particularidades y necesidades de los alumnos y el contexto educativo. Será revisado periódicamente.
2. Las actividades y las evaluaciones sugeridas son sólo algunas. Cada educador, deberá diseñar nuevas y creadoras estrategias para el logro de las competencias.
3. El enfoque de formación por competencias implica la transformación de las prácticas y realidades del aula a fin de propiciar el aprender haciendo, aprender a aprender, aprender a desaprender y aprender a reaprender.
4. Para ello se recomienda la incorporación de estrategias que favorezcan el desarrollo de habilidades para la investigación, la resolución de problemas del entorno, el estudio de caso, el diseño de proyectos, el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, la vinculación con las empresas, entre otras.

## **PARTE VII**

### **7. ESTRUCTURA DE LOS PROGRAMAS DE ESTUDIO**

#### **DATOS GENERALES**

- |                                   |  |                        |
|-----------------------------------|--|------------------------|
| <b>1. Asignatura:</b>             | <b>Educación Física y Salud Integral</b> | <b>Duodécimo Grado</b> |
| <b>2. Horas de dedicación:</b>    | <b>2 horas</b>                           |                        |
| <b>3. Fecha de elaboración:</b>   | <b>30 de agosto de 2010</b>              |                        |
| <b>4. Fecha de actualización:</b> | <b>Septiembre 2012</b>                   |                        |

## JUSTIFICACIÓN

En los actuales momentos resulta un reto social la implementación de programas y actividades tendientes a la mejor utilización del tiempo libre y al mejor aprovechamiento de las áreas y parques recreacionales, así como del ambiente natural, lo que será fundamental para mantener una sociedad físicamente activa. Estas ocupaciones son elementos fundamentales en la eliminación de tensiones provocadas por el estrés ya que permiten alcanzar un equilibrio psicofísico, social y fisiológico.

En ese sentido, se necesita cultivar una programación que promueva la formación integral del ser humano como base del desarrollo de las conductas motrices, porque influye, en forma normativa, sobre el individuo actuante en todas las expresiones de su personalidad durante toda su vida.

La estructuración de los contenidos, presentados en forma sistemática y evolutiva, se concibe atendiendo a la madurez y desarrollo biopsicofisiológico de los estudiantes; inicia en el primer grado y se lleva hasta el noveno grado de la Educación Básica General continuando en el nivel de la Educación Media, en sus diversas formas.

Cada día se necesita promover más las prácticas diversas, que atiendan los intereses de toda la población. Existe una causa común en toda la población, en cuanto a intereses. La misma se refiere a la motivación por tener un cuerpo funcional (física, social y fisiológicamente), y un nivel de destrezas psicomotoras, que les permitan interrelacionarse adecuadamente dentro de la sociedad en que se desenvuelven. Esto es posible a través de una adecuada educación basada en el cultivo de la práctica de actividades físicas tipo deportivas, gimnásticas, de danzas y de bailes, así como de disfrutar y cuidar de la naturaleza.

Una formación académica que desconozca la necesidad de promover entre los (as) alumnos (as) la práctica de

actividades físicas, propias de lo que conocemos como “Educación Física” y que hoy en el mundo científico, se conoce como la Ciencia de la Actividad Física, el Deporte y la Recreación, estaría promoviendo un individuo amorfo y solo le interesaría el aporte que dicho individuo pudiera hacer a la causa laboral y no lo que favorezca su adecuada inserción en la sociedad y las satisfacciones personales por su propio desempeño y funcionamiento orgánico.

## DESCRIPCIÓN

El programa de educación física consta de 5 áreas que son:

- 1. Recreación y vida al aire libre.**
- 2. Fisiología e Higiene de la actividad física.**
- 3. Educación Corporal y del movimiento.**
- 4. Danzas y bailes folklóricos.**
- 5. Educación deportiva.**

La asignatura de Educación Física orienta hacia el desarrollo de las destrezas motoras básicas. Para lograrlo hace uso de los juegos organizados, los bailes regionales y populares de la región y los ejercicios gimnásticos que se orientan hacia el desarrollo de las habilidades perceptuales, con el fin de crear las conexiones nerviosas y musculares que favorezcan la coordinación motora gruesa y fina. El desarrollo corporal y funcional se orienta principalmente hacia el desarrollo de las habilidades, destrezas, coordinación motora, la velocidad de carrera, la resistencia, fuerza, tono muscular y flexibilidad articular y de los deportes, al fin de crear las conexiones nerviosas y musculares que favorezcan la coordinación motora en formas firmes. En su función de preparar a las nuevas generaciones para insertarse en las actividades y responsabilidades de la vida adulta promueve el culto a los valores morales (amistad, honestidad, compañerismo entre otros) y a los culturales como amor por su tierra, mediante la práctica de juegos regionales, danzas y bailes nacionales y el adecuado uso del medio ambiente. También fomenta situaciones donde se valoren los



efectos positivos del ejercicio físico, de las prácticas higiénicas, y de la alimentación de las normas de seguridad, de las verdades básicas de las diferencias sexuales y de los peligros de las drogas. Como mecanismo de incorporación social, se continúa en el dominio de los deportes aunque de modo pre deportivo, orientándolos hacia la participación competitiva local.

Para llegar al cumplir nuestros propósitos de una educación integral. Hemos dividido este programa en cinco áreas básicas que son:

#### **1- RECREACIÓN Y VIDA AL AIRE LIBRE:**

Contribuye al desarrollo del alumno con su medio ambiente su entorno y la interacción con el mundo físico, mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices. Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como el elemento indispensable para preservar la salud.- En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física, pero sobre todo su aprendizaje valoración como medio de equilibrio psico-físico, como factor de prevención de riesgo derivado del sedentarismo y también como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.- esta área es clave para niños, niñas y jóvenes; adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la educación física que les acompañe durante la escolaridad y lo que es más importante a lo largo de la vida.

#### **2- FISIOLÓGICA E HIGIENE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA:**

Esta área contribuye a la práctica y valoración de actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Así mismo el área contribuye de forma esencial al desarrollo de la competencia social y ciudadana.

#### **3- EDUCACIÓN CORPORAL Y DEL MOVIMIENTO:**

Contribuye a la competencia de aprender a aprender mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencia como punto de partida del aprendizaje motor, desarrollando un repertorio variado que facilite su transparencia a tareas motrices más complejas a la expresión de ideas o sentimientos de formas creativas que contribuye mediante la exploración y utilización de la posibilidades, recurso del cuerpo y del movimiento.

#### **4- DANZAS Y BAILES FOLCLÓRICOS:**

Dirigidos a la adquisición de las habilidades motrices. Requieren la capacidad de asumir las diferencias, así como las posibilidades y limitaciones propias y ajenas. Cabe destacar que se contribuye a conocer la riqueza cultural mediante la práctica de diferentes juegos y danzas. Finalmente, la apreciación y comprensión del hecho cultural y a la valoración de su diversidad, lo hace mediante el reconocimiento y a la apreciación de las manifestaciones culturales específicas de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como patrimonio de los pueblos.

#### **5- EDUCACIÓN DEPORTIVA:**

Las actividades deportivas propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuye al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propias de sociedad.

## METODOLOGÍA

Las líneas metodológicas orientadoras que se plantean, para el desarrollo eficiente del programa de **Educación Física y Salud Integral**, implicar aquellos que faciliten al estudiante participar, desarrollar y adquirir de forma autónoma y supervisada los aprendizajes, favoreciendo así el principio de aprender a aprender. Esto significa que el proceso metodológico ha de ser dinámico, investigativo y propiciador de la criticidad y la creatividad, lo cual lo ayudará a construir o reconstruir el conocimiento. Propiciar en forma permanente, la observación, investigación, la experimentación, el trabajo en grupo, en el taller, laboratorio, proyectos y asignación de tareas.

## EVALUACIÓN SUGERIDA

La perspectiva del aprendizaje autónomo con la declaración explícita “aprender a aprender”, conlleva necesariamente que las evidencias de los aprendizajes sean realizaciones donde los estudiantes demuestren capacidades de aprendizaje, que es algo diferente a “recitar”, “repetir” o “reproducir” lo que ha dado el profesor o lo leído en un texto.

En este sentido, la evaluación se interesa por la aprehensión y transferencias de los conceptos básicos, así como de la capacidad de aplicar y usar conocimientos en la resolución de problemas, en la ejecución de procesos de investigación, con lo cual se sugiere la recurrencia y la utilización de diversas y variadas técnicas de evaluación y de instrumentos cónsonos a la competencia que se han asociado al programa, tales como:

Lista de cotejo	Ensayos
Escala de rango	Cuestionarios
Rúbricas	Diarios
Estudio de casos	Mapa Conceptual
Proyectos	Portafolio
Debates	Otros

Tomando en cuenta los aspectos cognoscitivos, procedimentales y actitudinales del aprendizaje para el logro de las competencias.

### OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

- Desarrollar las capacidades físicas básicas, mediante la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas, para enfrentar de forma exitosa las tareas de la vida cotidiana.
- Demostrar actitud favorable hacia la práctica de actividades físicas y recreativas, relacionándolas con los efectos sobre la salud, las relaciones sociales y las estéticas corporales, así como la adopción de hábitos y actitudes corporales deseables.
- Participar en diferentes actividades físicas (recreativas y/ o competitivas) aceptando las normas y las reglas que regulen las actividades, cooperando cuando se requiere y evitando comportamientos agresivos y actitudes de rivalidad.
- Participar con entusiasmo y patriotismo en actividades relacionadas con las danzas y bailes folclóricos propias de la región.
- Utilizar la práctica de actividades físico- deportivas y recreativas para aprovechar positivamente el tiempo libre, como medio de diversión, oportunidad de convivencia social.
- Participar en diferentes eventos propios de las actividades físicas (recreativas y competitivas), en condición de participante activo (a), colaborar (ora) o facilitador (ora).
- Estimular el desarrollo psicomotor del estudiante mediante la práctica de actividades físicas y recreativas.
- Inculcar los valores culturales mediante la práctica de actividades recreativas (danza, bailes folklóricos, juegos y actividades al aire libre).
- Promover la práctica de actividades físicas como medio para el desarrollo de una buena estética corporal, de un elevado nivel de salud física, mental y social, así como el establecimiento de hábitos higiénicos.
- Aplicar los conocimientos y destrezas adquiridas de la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas, en la mejor utilización de la estructura y funcionamiento de su cuerpo, en condiciones y circunstancias propias de la vida cotidiana.

**ÁREA 1: RECREACIÓN Y VIDA AL AIRE LIBRE.**

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

- Disfruta de las posibilidades motrices en relación con los demás y como recurso para la organización del tiempo libre.
- Dosifica el esfuerzo y aumenta el rendimiento motor fomentando la autoexigencia, la superación y el espíritu de sacrificio.
- Desarrolla actitudes de cooperación y reconoce aquellas actividades que les vincula a su grupo y comunidad.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>1-Cultura Física y su desarrollo. -Definición</p> <p>- La masificación.</p> <p>2- Nuevas disciplinas físicas: -riesgos - desafíos. -Desafíos lúdicos</p> <p>3-Medio natural de montaña</p>	<p>1-Representación de la Cultura Física.</p> <p>-Planificación de la masificación de la cultura física.</p> <p>2-Aplicación de las vivencias de las nuevas disciplinas físicas</p> <p>3-Descripción de las características del medio natural de montaña,  -Experimentación de habilidades de adaptación al medio natural de montaña.</p>	<p>1- Aceptación de los beneficios de la Cultura Física.</p> <p>-Interés por la Planificación de la masificación en la cultura física.</p> <p>2-Disposición en la aplicación de las nuevas disciplinas físicas.</p> <p>3-Discrimina los aspectos primordiales de las características de un medio de montaña.</p>	<p>Enumera las actividades recomendables para el mantenimiento de la cultura física.</p> <p>-Aplica técnicas de organización para la masificación de la cultura física.</p> <p>-Elabora una lista de hábitos de seguridad personal para los nuevos eventos extremos en la cultura física.</p> <p>-Participa en convivencias en un medio natural de montaña con sus compañeros.</p>	<p>-Recopila información a través de una uve de going sobre la masificación de la cultura Física, nuevas disciplinas físicas y el medio natural de montaña.</p> <p>-Presenta un mapa conceptual sobre los beneficios de mantener una cultura física adecuada.</p> <p>-Ejecuta las técnicas del periódico mural, cuadro SEQA y otras para la masificación de la cultura física.</p> <p>-Nombra hábitos de seguridad personal para los nuevos eventos extremos en la cultura física.</p>

**ÁREA 2: FISIOLÓGÍA E HIGIENE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

- Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de auto exigencia acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido.
- Mantiene el promedio de intensidad del esfuerzo según su capacidad en la ejercitación anaeróbica y aeróbica cumpliendo con las indicaciones al ejecutarla y respetando el ritmo de trabajo de los demás.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>1-Beneficios de la cultura física -Definición -Estilo de vida saludable</p> <p>2-Integración de sistemas fisiológicos como reacción al ejercicio: -Sistemas Cardiovascular -Sistema respiratorio -Sistema músculo-esquelético .</p>	<p>1-Interpretación de los beneficios de la cultura física.</p> <p>2-Ejecución de ejercicios dinámicos, moderados para la adaptación de los sistemas fisiológicos. - Sistemas Cardiovascular -frecuencia cardíaca -Sistema respiratorio -Ventilación e hiperventilación -Sistema músculo-esquelético</p>	<p>1-Incorporación de la cultura física como forma de mantenimiento corporal.</p> <p>2-Adaptación de los sistemas fisiológicos al ejercicio físico.</p>	<p>-Describe con claridad y precisión las características de la cultura física. -Ejecuta con eficiencia los ejercicios físicos que conduzcan a mejorar las condiciones de salud.</p> <p>-Ejecuta procedimientos básicos para el desarrollo, mantenimiento y aprecio de su condición física.</p>	<p>-Indaga los conceptos fundamentales sobre la cultura física usando páginas WEB.</p> <p>-Elabora un cuadro SEQA sobre la cultura física.</p> <p>-Realiza lectura comentada sobre la reacción de los sistemas fisiológicos para comentar su contenido.</p> <p>Expone mediante presentación de power point los cambios fisiológicos ante el ejercicio físico.</p>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
3-Anatomía Humana.	-Mejoramiento del tono muscular.  3-Anatomía Humana -Origen, Inserción y funcionamiento.	3-Interés por el desarrollo simétrico de su cuerpo.	-Identifica las características esenciales del desarrollo simétrico de su cuerpo.	-Señala las características esenciales del desarrollo simétrico de su cuerpo.

<b>ÁREA3: Educación Corporal y del Movimiento.</b>
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta la psicología y la sociología en la educación física para el desarrollo de la vida en forma saludable.</li> <li>• Resuelve problemas que exijan el dominio de patrones de liderazgo, organización y eventos, desarrollando habilidades que los conduzcan a tal fin.</li> </ul>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
1-Psicología y Sociología de la Educación Física. -Definición -Autoestima -Liderazgo -Importancia  Proyección de esquemas gimnásticos lúdicos masivos.  Conocerse a sí mismo.	1-Utilización de la psicología de la educación física en el diario vivir.   -Demostración del empleo de la sociología de la educación física a favor de la comunidad.	1-Aceptación de la psicología de la educación para el mejor desarrollo de su organismo.   -Reconocimiento de la importancia de la educación física a favor de la comunidad.	-Representa mediante un mapa conceptual o periódico mural la diferencia entre psicología y sociología.   -Ejecuta con eficiencia las capacidades físicas básicas, habilidades motrices y destrezas gimnásticas para el fortalecimiento Psicológico-Sociológico a favor de la comunidad.	-Investiga la diferencia entre psicología y sociología de la educación física.   -Elabora panfletos o volantes en el plantel y comunidad de la importancia de los estilos de vida saludable a favor de la comunidad.  -Confecciona y presenta un esquema gimnástico lúdico masivo, mediante dibujo y ejecución.

<b>ÁREA 4: DANZA Y BAILES FOLKLÓRICOS</b>
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce los aspectos más importantes de la cultura panameña.</li> <li>• Define y aprecia los rasgos más importantes dentro de nuestra identidad nacional.</li> <li>• Representa el folklore ergológico y social de la cultura panameña.</li> </ul>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
1-Cultura panameña. -Rasgos importantes: -Datos históricos -El vestido típico nacional de Panamá.	1-Análisis de los principales datos históricos de la cultura panameña.	1-Interés en los principales datos históricos de la cultura panameña.	-Resume los datos más importantes de la cultura panameña.	-Realiza investigaciones pertinentes sobre los datos históricos, vestido típico, Identidad nacional, Folklore material, Folklore social, etc.
2-La Identidad nacional -El Canal de Panamá; Las artes en Panamá.	-Investigación de los rasgos más importante de nuestra identidad nacional, el canal y las artes de Panamá.	- Reconocimiento de la diversidad de rasgos históricos de la República de Panamá.	-Explica los rasgos más importantes de nuestra identidad nacional, el canal y las artes en Panamá.	-Selecciona los rasgos más importantes de nuestra identidad nacional, el canal y las artes en Panamá.
3-Folklore material o ergológico vivienda artesanías indumentaria	-Representación del folklore ergológico en una maqueta.	-Iniciativa en plasmar en una maqueta el folklore ergológico de Panamá.	-Elabora una maqueta sobre el folklore ergológico de Panamá.	-Recopila los recursos necesarios para la elabora una maqueta sobre el folklore ergológico de Panamá.
4-Folklore social fiestas y tradiciones	-Descripción de las coreografías de los diferentes bailes. Presentación de : - Proyecciones folklóricas	-Responsabilidad en la ejecución de coreografías.	-Ejecuta los movimientos de los bailes folklóricos y populares.	Ejecuta los bailes folklóricos poniendo en práctica los valores universales.



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	-Tambores - Cumbias -Punto -La Denesa -La Mejorana Santeña -Otros bailes regionales.			

**ÁREA 5: EDUCACIÓN DEPORTIVA.**

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

- Proyecta un nivel de coordinación en la realización de actividad física variada, como resultado del ajuste a los cambios experimentados en la adolescencia.
- Responde con rapidez y seguridad ante situaciones apremiantes durante la actividad física, para resolver acciones presentadas.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>1-CULTURA FÍSICA</p> <p>-Principios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salud</li> <li>-Edad</li> <li>-Alimentación</li> <li>-Hábitos ejercicios</li> </ul> <p>2-Actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-De alta intensidad</li> <li>-Moderada intensidad</li> <li>-De baja intensidad</li> <li>-Sedentarismo</li> </ul> <p>3-Inteligencia Emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Equilibrio emocional</li> <li>-Auto Estima</li> <li>-Actitud</li> </ul>	<p>1-Aplicación de los principios de la cultura física.</p> <p>2-Participación en los esquemas masivos de gimnasia natural y deporte.</p> <p>3-Utilización de la inteligencia emocional en la práctica de la cultura física.</p>	<p>1-Aceptación de los beneficios que resultan de los principios de la cultura física.</p> <p>2-Interés por la participación en la masificación de la actividad física.</p> <p>3-Disposición para mejorar su equilibrio emocional.</p>	<p>-Describe los principios de la cultura física para elevar la calidad de vida.</p> <p>-Enumera las actividades físicas recomendadas para el mantenimiento de la salud.</p> <p>-Interpreta la actitud y la auto estima para alcanzar su equilibrio emocional óptimo.</p>	<p>-Investiga los principios de la cultura física a través de una uve going.</p> <p>-Confecciona programas de actividad física:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-De alta intensidad</li> <li>-Moderada intensidad</li> <li>-De baja intensidad.</li> </ul> <p>- Realiza actividades lúdicas con la finalidad de controlar su equilibrio emocional óptimo.</p>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
4-Actualidad deportiva -Eventos. -Equipo  5-Natación. -Medidas preventivas. -Seguridad acuática. -Primeros auxilios. -Salvamento indirecto.	4-Actualización en los diferentes eventos deportivos -Mundial -Olimpiadas -Liga  5-Participación en el medio acuático con: -Burbujas -Flotabilidad -Brazada -Patada -Estilos -Buceo	4-Apreciación por actualizarse en los eventos deportivos que se dan en los diferentes mundiales, olimpiadas, torneos o ligas.  5-Responsabilidad en la toma de medidas preventivas para trabajar en el medio acuático. -Esfuerzo por realizar el mejor rendimiento en un medio acuático.	- Relaciona los diferentes eventos deportivos que se han dado en:  -Los mundiales -Las olimpiadas -Las ligas  -Expresa su intención y compromiso de ejecutar actividades en un medio acuático permanentemente para la ejercitación física. -Demuestra destreza, habilidad y seguridad en la ejecución de ejercicios en un medio acuático.	-Recopila información de los mundiales de fútbol, olimpiadas que se han dado en el mundo. -Investiga todos los equipos a nivel nacional que participan en la L.P.F. los mejores porteros que ha tenido Panamá.  - Analiza con seguridad los beneficios de mantener medidas preventivas en un medio acuático.  -Pone en práctica los diferentes fundamentos del medio acuático.

Nota: REALICE SEMINARIO DE NATACIÓN COMO PRE-REQUISITO

Para los bachilleratos marítimos es obligatorio saber nadar los estilos de dorso, pecho, libre y los estilos necesarios para el salvamento acuático. Demuestre las diferentes técnicas de salvamento directo e indirecto.

PARA LOS FORMADORES DE FORMADORES (NORMALISTAS) MANTÉNGASE CON EL ESTRICTO CUMPLIMIENTO DE LOS DIFERENTES MÉTODOS DIDÁCTICOS, PARA ENSEÑAR A ENSEÑAR.

## BIBLIOGRAFÍA PARA LOS DOCENTES.

Allain, Billouin.  
Ballesteros ,José M. Y Álvarez, Julio  
Dirección de Educación Física, Recreación y  
Deportes Escolares de Guatemala  
Forteza Armando.

Gomes Tubino, Manuel José.

Ediciones Mósteles

Grosser, Manfred; Brüggemann, Peter y Zintl,  
Fritz.

Instituto Nacional de Deportes, Panamá  
Instituto Nacional de Deportes, Panamá  
Instituto Nacional de Deportes, Panamá  
Instituto Nacional de Deportes, Panamá  
Instituto Nacional de Deportes, Panamá

Jonath, Ulrich.

Kuznetsov, V.V.

JESUS CABRERIZO DIAGO, MARIA JULIA  
RUBIO ROLDAN Y SANTIAGO CASTILLO  
ARREDONDO

Lamb, David

McGrawHill.

**Atletismo Tomo I y II.** Hispano europea. Barcelona. 1992  
**Manual Didáctico de Atletismo.** Kapelusz, Buenos Aires 1990  
**Guía Curricular para el CEC, área: Educación Física.** 1991

**Entrenar para Ganar. Metodología del Entrenamiento Deportivo.**  
**Olimpia; México. 1994**

**Metodología Científica do Treinamento Desportivo.** Ibrasa, São  
Paulo. 1980

**Gran Enciclopedia de los Deportes** Madrid.

**Alto Rendimiento Deportivo.** Deportes Técnicas, México; 1993

**Fundamentos básicos para el Fútbol.** 1999

**Manual Técnico de Fútbol.** 1999

**Reglamento de Atletismo** 1999

**Reglamento de Fútbol.** 1999

**Reglamento de Voleibol.** 1999

**Entrenamiento en Circuito. Paidos,** Buenos Aires; 1982

**Análisis de la Preparación de Velocidad – Fuerza en los**  
**Deportistas de alta Calificación.** Editorial Científico-Técnica. La  
Habana. 1983

**PROGRAMACION POR COMPETENCIAS FORMACION PRACTICA,**  
IMPRESO EN ESPAÑA; 2008 PEARSON EDUCACIÓN, S.A.

**Fisiología del Ejercicio, Respuestas y Adaptaciones.** Edit. Pila  
Teleña. Madrid; 1989

**Manual de Atletismo Ilustrado.** México 1995

## BIBLIOGRAFÍA PARA LOS ESTUDIANTES

Montenegro, Mario  
Mortensen J. Y Cooper J.  
Mosston, Muska.

Oliver Coronado, Arturo.  
Palau, Ana Raquel  
Seybold, Annemarie.  
Seybold, Annemarie.

Stancher, Stefan.

**Educación Física, Teoría y Práctica.** Cajamarca; Perú 1992

**Técnicas del Atletismo.** Hispano europea, Madrid; 1990

**La Enseñanza de la Educación Física: del Comando al Descubrimiento.** Paidós, Buenos Aires. 1985

**Iniciación al Atletismo.** Alambra, Madrid; 1995

**Vive Más y Mejor.** Impresora Continental, Panamá, 1995

**Didáctica de la Educación Física.** Kapelusz; Buenos Aires, 1983

**Nueva Pedagogía de la Educación Física.** Kapelusz; Buenos Aires, 1983

**Atletismo, Preparación Técnica de los Lanzadores.** Imprenta Nacional; La Habana



  
**MEDUCA**  
*PARA TODA LA VIDA*  
**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**