



REPÚBLICA DE PANAMÁ

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

**DIRECCIÓN NACIONAL
DE CURRÍCULO Y
TECNOLOGÍA EDUCATIVA**

**DIRECCIÓN NACIONAL DE
EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL**

PROGRAMA DE

EDUCACIÓN FÍSICA

7°, 8° y 9°

VERSIÓN ACTUALIZADA, 2013



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

EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA
7°,8°,9°



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

ISIS XIOMARA NÚÑEZ

Directora Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

GLORIA MORENO

Directora Nacional de Educación Básica General

MENSAJE DE LA MINISTRA DE EDUCACIÓN

La actualización del currículo para la Educación Básica General, constituye sin lugar a dudas un gran aporte para todos los actores sociales de este país.

El Ministerio de Educación, regente del sistema educativo panameño, ha realizado estos ajustes en los programas de estudio con la finalidad de optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje creando una simbiosis de cambio y acción donde los grandes ganadores son nuestros estudiantes y las futuras generaciones.

Frente a los grandes retos del siglo XXI. Los programas de estudio se han revisado; haciendo énfasis en las competencias, orientadas hacia el logro y fortalecimiento de los valores; desarrollando habilidades y destrezas; pero sobre todo motivando a nuestros alumnos(as) a participar activamente de una vida ciudadana digna; impregnada de paz, tolerancia y respeto a las ideas de los demás.

Invitando a todos(as) los docentes a dedicarse con mucho amor a su profesión, hacerlo con dedicación, motivación y mucho entusiasmo.

Dentro del marco de cambio y acción propuesto, ya hemos visto cambios no agigantados pero sí significativos y se han hecho evidentes, tanto en el ámbito internacional como en el nacional, pues nuestros índices de competitividad se han incrementado. Así como el índice de aprobación de las pruebas de ingreso a las universidades estatales.

Por eso, permaneceremos en la actualización constante para fortalecer cada día más las competencias de nuestros estudiantes, y mejorar su calidad de vida.

A todos(as), gracias por aceptar el reto, ustedes han sido pieza fundamental en este logro, poco a poco vamos avanzando, sabemos que tendremos que mejorar, consultar y rectificar. Seguiremos con el entusiasmo y motivación que ustedes nos ofrecen.



LUCY MOLINAR



EQUIPO TÉCNICO NACIONAL

COORDINACIÓN GENERAL

Mgtra., Isis Xiomara Núñez de Esquivel Directora Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

COORDINACIÓN POR ÁREAS

Mgtra., Gloria Moreno

Directora Nacional de Educación Básica General

Mgtr. , Arturo Rivera

Director Nacional de Evaluación Educativa

ASESORÍA TÉCNICA CURRICULAR

Mgtra. , 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

Dr., Nicolás Samaniego

Decano de la Facultad de Ingeniería de Sistemas Computacionales – Universidad Tecnológica de Panamá

Dr. Euclides Samaniego

Profesor – Universidad Tecnológica de Panamá

Mgtra., Anayansi Escobar

Profesora – Universidad Tecnológica de Panamá

CORRECCIÓN Y ESTILO:

Mgtra., Ana María Díaz

ÍNDICE

Parte I	1
1. Bases fundamentales de la educación panameña	1
1.1. Fines de la educación panameña	1
Parte II	3
2. La Educación Básica General.....	3
2.1. Conceptualización de la Educación Básica General.....	3
2.2. Objetivos de la Educación Básica General.....	3
2.3. Características de la Educación Básica General.....	4
2.4. Estructura de la Educación Básica General.....	5
2.4.1. La educación preescolar	6
2.4.1.1. Parvulario 1.....	6
2.4.1.2. Parvulario 2.....	6
2.4.1.3. Parvulario 3.....	7
2.4.2. Educación primaria	7
2.4.3. Educación premedia	7
Parte III	8
3. Situación actual de la Educación Básica General.....	8
Parte IV	8
4. Fundamentos de la educación.....	8
4.1. Fundamento psicopedagógico	8

4.1.1 El modelo educativo y los paradigmas del aprendizaje	9
4.1.2 Concepción de aprendizaje	9
4.2. Fundamento psicológico	10
4.3. Fundamento socioantropológico	11
4.4. Fundamento socioeconómico	11
Parte V	12
5. El enfoque de formación en competencias	12
5.1 El cambio curricular como estrategia para mejorar la calidad de la Educación Básica General	12
5.2. El modelo educativo	12
5.3 El enfoque en competencias	12
Parte VI	13
6. Perfil de egreso de la Educación Básica General	13
6.1. Competencias básicas para la Educación Básica General	15
Parte VII	20
7. El plan de estudio de la Educación Básica General.....	20
7.1. Estructura curricular del plan de estudio correspondiente a la etapa Preescolar (4 y 5 años).....	20
7.2 Estructura del plan de estudio a partir del primer grado	21
7.2.1. Área humanística.....	22
7.2.2. Área científica	22
7.2.3. Área tecnológica.....	22
7.3 Los espacios curriculares abiertos	22
7.3.1. ¿Qué son los espacios curriculares abiertos?.....	22
7.3.2. ¿Cuál es la finalidad de los espacios curriculares abiertos?	23

7.3.3. ¿Qué actividades se pueden desarrollar en los espacios curriculares abiertos?	23
7.3.4. ¿Cómo se planifican y ejecutan los espacios curriculares abiertos?	24
7.4. Tecnologías	24
7.5. El plan de estudio para la Educación Básica General	27
Parte VIII	28
8. El nuevo rol y perfil del docente	28
Parte IX	29
9. Enfoque evaluativo	29
9.1. La evaluación de los aprendizajes	29
9.2. ¿Para qué evalúa el docente?.....	29
9.3. ¿Qué evaluar?.....	30
9.4. ¿Cómo evaluar?	30
9.5. Recomendaciones de técnicas y métodos de evaluación	31
9.6. Criterios para la construcción de procedimientos evaluativos	32
Parte X	32
10. Recomendaciones generales para el uso de los programas de estudio.....	32
Parte XI	32
11. Programa de Educación Física	33
Educación Física 7°	39
Educación Física 8°	63
Educación Física 9°	87

Parte I.

1. BASES FUNDAMENTALES DE LA EDUCACIÓN PANAMEÑA

La Constitución Política panameña dedica el Capítulo 5°, al tema de la educación, en él se destacan los artículos 91, 92, 93, 96 que dan luz acerca de aspectos básicos que deben considerarse al desarrollar el proceso de modernización de la educación, en general y de la transformación curricular en particular.

La educación panameña se concibe como un derecho y un deber del individuo y el medio más importante para lograr su pleno desarrollo personal y social. Para ello, la educación se orienta por los siguientes fines:

1.1. Fines de la educación panameña

De acuerdo a la Ley 47 de 1946, Orgánica de Educación con las adiciones y modificaciones introducidas por la Ley 34 de 1995, la educación panameña tiende al logro de los siguientes fines:

- 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 valoración de la historia patria, el fortalecimiento de la nación panameña, la independencia nacional y la autodeterminación de los pueblos.
- Infundir el conocimiento y la práctica de la democracia como forma de vida y de 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 folclore 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 del panameño por medio 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 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, económico, 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.

Parte II.

2. LA EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL

Constituye una de las innovaciones que introduce la Ley Orgánica de Educación, la cual modifica el sistema educativo. Este tramo de la educación abarca desde los cuatro a 15 años y amplía la escolaridad y obligatoriedad a 11 años garantizando su gratuidad.

2.1. Conceptualización de la Educación Básica General

La Educación Básica General se concibe como una estructura pedagógica única, que habilita a los sujetos para comprenderse a sí mismos y a los otros miembros de la sociedad, con una clara afirmación de su autoestima y autorrespeto y con la capacidad de relacionarse con el entorno social, cultural y natural, con un adecuado conocimiento de los medios e instrumentos que le sirven para establecer y desarrollar relaciones, dentro de un marco de sólidos principios éticos y morales de educación permanente.

2.2 Objetivos de la Educación Básica General

La Educación Básica General proporciona los conocimientos para la formación integral, para aprender a ser, aprender a hacer, aprender a aprender y aprender a convivir. También garantizará la continuación de estudios y la incorporación digna a los procesos de desarrollo del país, dentro de los términos aceptables de productividad y competitividad. Las acciones de este nivel se concretizarán con el logro de los siguientes objetivos:

- a) Favorecer que todos los alumnos de edad escolar alcancen, de acuerdo con sus potencialidades, el pleno desarrollo de sus capacidades, habilidades y destrezas. Asimismo, que contribuyan activamente a la defensa, conservación y mejora del ambiente como elemento determinante de la calidad de vida.
- b) Garantizar que la población estudiantil alcance el dominio de los sistemas esenciales de comunicación oral, escrita y de otros lenguajes simbólicos y gestuales; que sean capaces de aplicar el razonamiento lógico-matemático en identificación, formulación y solución de problemas relacionados con la vida cotidiana, adquiriendo las habilidades necesarias para aprender por sí mismos.

- c) Promover la autoformación de la personalidad del estudiante haciendo énfasis en el equilibrio de la vida emocional y volitiva; en la conciencia moral y social, en la acción cooperativa, en la iniciativa creadora, en el trato social, en la comprensión y participación; en la solución de los problemas y responsabilidades del proceso dinámico de la sociedad.
- d) Internalizar y desarrollar conductas, valores, principios y conocimientos científicos, tecnológicos y humanísticos que le faciliten la comprensión de las relaciones con el entorno y la necesidad vital de preservar su salud y la de otros miembros de la comunidad; el uso racional de los recursos tecnológicos y del medio ambiente apropiados para la satisfacción de sus necesidades y el mejoramiento de su calidad de vida.
- e) Garantizar que el alumnado se forme en el pensamiento crítico y reflexivo, que desarrolle su creatividad e imaginación; que posean y fortalezcan otros procesos básicos y complejos del pensamiento como la habilidad para observar, analizar, sintetizar, comparar, inferir, investigar, elaborar conclusiones, tomar decisiones y resolver problemas.
- f) Propiciar que toda la población estudiantil internalice los valores, costumbres, tradiciones, creencias y actitudes esenciales del ser panameño, asentados en el conocimiento de la historia patria y de nuestra cultura nacional, respetando y valorando la diversidad cultural.
- g) Promover que todos los alumnos y alumnas reconozcan la importancia de la familia como unidad básica de la sociedad, el respeto a su condición de ser humano y a la de los demás, así como también el derecho a la vida y la necesidad de desarrollar, fortalecer y preservar una cultura de paz.

2.3 Características de la Educación Básica General

- **La Educación Básica General es democrática:**

Porque es gratuita y permite, además, el acceso a los niños, niñas y jóvenes, a fin de garantizar una educación de mejor calidad para propiciar la equidad, ampliando la cobertura y mejorando la calidad de los sectores más desfavorecidos de la población.

▪ **La Educación Básica General es científica:**

Debido a que los diseños curriculares responden a la validación, experimentación, como procesos científicos, antes de su aplicación general en todas las escuelas. Además, la propuesta curricular permite introducir innovaciones educativas en los diferentes cursos como un mecanismo de actualización permanente del currículum.

El enfoque socioformativo de los programas de estudio permite la aplicación de los siguientes principios básicos:

- Estimulan, los aprendizajes significativos sustentados en la consideración de los aprendizajes previos del alumnado.
- Propician la construcción o reconstrucción del conocimiento por parte del sujeto que aprende.
- Asumen que el aprendizaje es continuo, progresivo y está en constante evolución.

2.4. Estructura de la Educación Básica General

La Ley 34 de 6 de julio de 1995, que modifica la Ley 47 Orgánica de Educación, adopta una nueva estructura académica (la Educación Básica General), la cual modifica el sistema educativo.

La Educación Básica General permite la ampliación de la obligatoriedad a once (11) grados de duración. Además, garantiza su gratuidad. Asimismo, debe garantizar que los (as) alumnos (as) culminen esta etapa con dominio de saberes básicos que permitan el desarrollo de los aprendizajes significativos con una gran dosis de creatividad, sentido crítico, reflexivo y pensamiento lógico. Esto implica garantizar el aprender a ser, aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a convivir.

Este nivel educativo incluye dentro de su estructura, de acuerdo con lo establecido en la Ley 34 de 6 de julio de 1995, las siguientes etapas:

- a) Educación preescolar para menores de cuatro y cinco años, con una duración de dos años.
- b) Educación primaria, con una duración de seis (6) años.
- c) Educación premedia, con una duración de tres (3) años.

Al asumir la Educación Básica General estas etapas, deben visualizarse con carácter de integralidad que se logrará aplicando los principios curriculares de continuidad, secuencia e integración de la siguiente manera:

2.4.1. La educación preescolar

Esta etapa de formación tiene como finalidad desarrollar, de manera integral, las áreas psicomotora, cognoscitiva y afectiva de los niños y niñas aplicando estrategias y estilos pedagógicos apropiados al desarrollo psicoevolutivo de los estudiantes de esta edad escolar, partiendo de su natural condición del desarrollo de sus potencialidades en la adquisición del lenguaje, el desarrollo psicomotriz, el desarrollo de habilidades y destrezas básicas para su lectoescritura así como la libre expresión y socialización de su personalidad y el desarrollo lógico matemático.

La educación preescolar, pertenece al primer nivel de enseñanza o Educación Básica General, que es de carácter universal, gratuito y obligatorio.

En el subsistema regular, la educación preescolar comprende el período de educación de niños y niñas desde los cuatro (4) años de edad. Tiene una duración de dos (2) años. Consta de dos fases:

- 1: Para menores de cuatro (4) años.
- 2: Para menores de cinco (5) años.

En el subsistema no regular, la educación preescolar constará de las siguientes fases:

2.4.1.1. Parvulario 1

Comprende a los lactantes desde su nacimiento hasta los dos años de edad.

2.4.1.2. Parvulario 2

Comprende a los maternas, cuyas edades fluctúan entre los dos y los cuatro años.

2.4.1.3. Parvulario 3

Comprende a los (as) preescolares de cuatro a cinco años, los (las) cuales se incluyen como parte del primer nivel de enseñanza, pero bajo la responsabilidad técnica y administrativa de la Dirección Nacional de Educación Inicial, la cual coordinará con la Dirección Nacional de Educación Básica General.

2.4.2. Educación primaria

La etapa de la Educación Primaria comprende las edades entre seis y 11 años. Permitirá, por un lado, la continuidad, afianzamiento y desarrollo de las áreas cognoscitivas, sicomotoras y socio afectivas; profundizándose en la formación de la personalidad, fortaleciendo e incrementando sus experiencias sicosociales para el eficaz desenvolvimiento en su vida y el desarrollo de las diversas competencias intelectuales a fin que pueda continuar estudios creativamente.

2.4.3. Educación premedia

Es la etapa final de la Educación Básica General. Se desarrolla en estudiantes cuyas edades oscilan entre los 12 y 15 años. La misma tiene una duración de tres (3) años. Este estadio de desarrollo se caracteriza por corresponder al llamado período crítico o de trascendencia en el desarrollo del sujeto; en él (ella) se opera y aparecen rasgos del adulto(a), como resultado de su transformación biológica, al igual que el impulso de la autoconciencia, la interacción social con grupos coetáneos y relaciones con los adultos. Este estadio corresponde generalmente al inicio de la primera etapa del desarrollo de la adolescencia, con una dinámica e intensa actividad social, por ello, deberá valorar la permeabilidad del joven adolescente de asimilar modelos y valores, a construir relaciones con sus compañeros, con sus padres y consigo mismo y el fortalecimiento de los intentos en el joven, por realizar sus planes.

Parte III.

3. SITUACIÓN ACTUAL DE LA EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL

En 1999, como parte del proceso de modernización educativa, mediante Decreto Ejecutivo N° 4, se formaliza el plan de estudio y programas diseñados para implementar en los centros educativos experimentales, un nuevo modelo pedagógico que permitía alcanzar mayores niveles de eficiencia y calidad educativa.

Pasados 12 años a partir de la puesta en ejecución del modelo pedagógico propuesto, según los datos suministrados por el departamento de estadística del Ministerio de Educación, para el 2011 la Educación Básica General albergó, desde el pre-escolar hasta el noveno grado, una matrícula total de 616,801 estudiantes. De ellos, 74,103 pertenecían al nivel inicial, 386.844 se ubicaban en primaria y 155,854 conformaban la premedia.

En lo que respecta al Segundo Estudio Regional Comparativo y Explicativo (SERCE) del Laboratorio Latinoamericano de Evaluación de la Calidad de la Educación (UNESCO / OREAL) aplicado en el año 2008, en Panamá el 50% de los estudiantes llegan a tercer grado sin haber adquirido la habilidad de leer y entender un texto, mientras que entre el 30% y el 70% de los alumnos entre tercero y sexto grado, no logran un desempeño adecuado en el aprendizaje de asignaturas como ciencias, matemática y español.

Parte IV.

4. FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN

4.1. Fundamento psicopedagógico

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

4.1.1. 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 y 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 acento que pone el paradigma los aprendizajes 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, que requiere de un (a) profesor (a) que desarrolle una metodología integradora y motivadora de los procesos intelectuales y que hace 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.

4.1.2. Concepción de aprendizaje

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

En la actualidad se reconoce 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 neoconductivistas.
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 cognitivistas** 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.

4.2. 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.

4.3. Fundamento socioantropológico

El aporte de los fundamentos socioantropológicos 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.

4.4. 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 actualización de la Educación Básica General 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 las personas 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 V.

5. EL ENFOQUE DE FORMACIÓN EN COMPETENCIAS

5.1. El cambio curricular como estrategia para mejorar la calidad de la Educación Básica General

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.

5.2. 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 cultural.

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.

5.3. El enfoque en 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, favoreciendo 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 eso 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 del mundo actual.

Parte VI.

6. PERFIL DE EGRESO DE LA EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL

¿Qué 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 de la Educación Básica 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, es decir, 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 Básica General, 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 pertenecen cada plantel y los precedentes de formación contribuyen a la constitución de sujetos. Por lo 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 Básica General.

Perfil ciudadano:

1. Emplea y comprende el idioma oficial de manera oral y escrita.
2. Emplea y comprende una segunda lengua oral y escrita.
3. Conoce y maneja las principales tecnologías de la información.
4. Reconoce y aplica la responsabilidad ética en el ejercicio de sus labores.
5. Es activo de manera individual y colectiva.

6. Se reconoce y conduce con una auténtica identidad nacional.
7. Manifiesta el compromiso social con la protección y cuidado del ambiente.
8. Valora e integra los elementos éticos, socioculturales, artísticos y deportivos a la vida en forma digna y responsable.

6.1. Competencias básicas para la Educación Básica General

Competencia 1: Comunicativa

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 necesarios para mejorar la interacción comunicativa dentro del entorno social.

Rasgos del perfil por competencia

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

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

Competencia 3: Conocimiento e 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. Se conoce y se valora a sí mismo y a la familia como institución. Es tolerante con las ideas de los demás. Es consciente de sus fortalezas, limitaciones y de las debilidades de su desarrollo.
2. Conoce la necesidad del aprovechamiento racional de los recursos naturales, de la protección del 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. Respeta y aprecia la biodiversidad aplicando hábitos de conservación para la protección de la naturaleza.

4. Demuestra responsabilidad ante el impacto de los avances científicos y tecnológicos en la sociedad y el ambiente.
5. Mantiene y promueve su salud física, mental y emocional mediante la práctica de hábitos alimenticios, higiénicos y deportivos para fortalecerlas.

Competencia 4: 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 crean 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. Participa en situaciones comunicativas que implican el análisis y decodificación de mensajes generados por interlocutores y medios de comunicación.
2. Comprende e interpreta lo que se le comunica y envía mensajes congruentes.
3. Utiliza la tecnología como herramienta de apoyo en el proceso de enseñanza aprendizaje con responsabilidad social.
4. Utiliza herramientas de informática para procesar y analizar información de diversas fuentes incorporando elementos que refuercen su desempeño.
5. Formula, procesa e interpreta datos, hechos y resuelve problemas de su entorno ayudando a mejorar sus condiciones.
6. Es consciente de la repercusión positiva y negativa de los avances científicos y tecnológicos de su entorno.
7. Investiga, manipula y comunica los procesos tecnológicos básicos necesarios para resolver situaciones cotidianas.
8. Utiliza las tecnologías de la información y comunicación para aprender e incrementar sus conocimientos de manera autónoma y mejorar la interacción social.
9. 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. Respeta las normas legales y éticas cuando hace uso de herramientas tecnológicas.
3. Aprecia la vida y la naturaleza.
4. Aplica principios, normas éticas necesarias para la interacción diaria.
5. Comprende, como miembro de la familia, los deberes y derechos que le corresponden y que cumpliéndolos logramos una sociedad más humana.
6. 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. 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.
2. Valora la libertad de expresión, el derecho a la diversidad cultural, la importancia del diálogo intercultural y la realización de las experiencias artísticas compartidas.
3. Reconoce la pluriculturalidad del mundo y respeta los diversos lenguajes artísticos.
4. Exhibe el talento artístico en el canto y la danza folclórica y lo utiliza como herramienta de sensibilización social.
5. Posee capacidad creativa para proyectar situaciones, conceptos y sentimientos por medio del arte escénico y musical.
6. Demuestra sentido y gusto artístico a través de la creación y expresión en el arte pictórico y teatral lo cual fortalece su 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 con ayuda de otras personas o recursos.

Rasgos del perfil por competencia

1. Muestra capacidad permanente para obtener y aplicar nuevos conocimientos y adquirir destrezas.
2. Demuestra habilidad para generar nuevas ideas, especificar metas, crear alternativas, evaluarlas y escoger la mejor.
3. Muestra comprensión, simpatía cortesía e interés por lo ajeno y por las demás personas.
4. Muestra y mantiene, en las diversas situaciones de la vida, una opinión positiva de sí misma (o).
5. Es consciente y responsable de sus éxitos y equivocaciones.
6. Pone en funcionamiento la iniciativa la imaginación y la creatividad para expresarse mediante códigos artísticos.
7. Describe aspectos relevantes referidos a la evolución histórica artística y cultural de los pueblos.

Competencia 8: 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 (a) y la autoestima, la creatividad, la autocrítica, el control emocional, la capacidad para elegir, de calcular riesgos y de afrontar problemas, así como la capacidad de 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, respeto y tolerancia.
3. Manifiesta actitud perseverante hasta lograr las metas que se ha propuesto.
4. Es consciente y participa activa, creativa, crítica y responsablemente en el cambio permanente y que se vivencia en el presente y futuro del país y del mundo.
5. Demuestra actitud creadora para desempeñarse con eficiencia y eficacia en el proceso educativo, de acuerdo con las condiciones y expectativas y en consonancia con las políticas del desarrollo nacional.

Parte VII.

7. EL PLAN DE ESTUDIO DE LA EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL

7.1. Estructura curricular del plan de estudio correspondiente a la etapa Pre-escolar (4 y 5 años)

Este plan de estudio se integra en tres áreas considerando el criterio del desarrollo humano del individuo: el área socio - afectiva, el área cognoscitiva o lingüística y el área psicomotora.

Área socioafectiva:

Dimensión del desarrollo donde, según la naturaleza particular de cada niño o niña, se propicia un proceso de socialización que parte de la percepción de la propia imagen y que se extiende a la autovaloración como personas y al desarrollo de su identidad personal, social y nacional, respetando, a la vez; los valores de la diversidad propios de su contexto sociocultural e histórico.

Área cognoscitivo lingüística:

Esta dimensión considera a los niños y niñas con múltiples capacidades, para reconstruir el conocimiento y apropiarse de saberes, mediante la interacción permanente con su entorno cultural, que es el producto de todos los bienes materiales y espirituales creados por la humanidad. Esta comunicación e intercambios específicos, cuyo eje principal es el lenguaje, hace posible crear los procesos de aprendizaje que guían el desarrollo psicoevolutivo.

Área psicomotora:

Es la dimensión del desarrollo donde se estimulan las destrezas motrices y creadoras, que son las bases de los conocimientos y le permite a la niñez descubrir las propiedades de los objetos y sus propias cualidades, estableciendo relaciones entre ambas, haciendo modificaciones y posibilitando la utilización de nuevas tecnologías, como apoyo a los nuevos aprendizajes.

Si bien, cada una de estas dimensiones presenta características particulares, las tres se complementan para formar a los sujetos como seres únicos. Esta condición de seres integrales, como unidades psicobiológicas debe prevalecer dentro de una concepción integral del desarrollo dentro del marco de aquellos aprendizajes que lo viabilizan.

7.2 Estructura del plan de estudio a partir del primer grado

El Plan de Estudio para la Educación Básica General, a partir del primer grado, se organiza en tres áreas: humanística, científica y tecnológica.

7.2.1. Área humanística

Busca fortalecer la cultura nacional, así como los aspectos sociales y económicos sin olvidar los valores. Es así como se incluyen en esta área asignaturas como: Español, Religión, Moral y Valores, Ciencias Sociales, Inglés y Expresiones Artísticas.

7.2.2. Área científica

Permitirá al estudiante obtener los conocimientos científicos y prácticos que le servirán de apoyo para su desenvolvimiento en el área de las ciencias y reforzamiento de la salud física y mental. Además para ello, se incluyen asignaturas como: Matemática, Ciencias Naturales y Educación Física.

7.2.3. Área tecnológica

Mediante esta área los estudiantes podrán profundizar su formación integral con un amplio refuerzo en la orientación y exploración vocacional de sus intereses y capacidades en la perspectiva del desarrollo científico y tecnológico actual.

En este plan de estudio, se destaca la enseñanza del idioma inglés, desde el preescolar, debido a que por ser esta segunda lengua es de gran importancia para el desarrollo económico del país. Igualmente, las asignaturas: Ciencias Naturales y Ciencias Sociales aparecen, cada una de ellas con su carga horaria así como Educación Física y Expresiones Artísticas.

Oportunidades para el cultivo de expresiones artísticas, cultivar el sentimiento ético y estético, fomentar la alegría, el trabajo en equipo, el compartir en la escuela y la comunidad en un ambiente cálido, horizontal, participativo y alegre.

7.3 Los espacios curriculares abiertos

7.3.1. ¿Qué son los espacios curriculares abiertos?

Los espacios curriculares abiertos (ECA) son una manera de organizar, en la escuela, un conjunto de actividades cocurriculares enriquecedoras de la formación integral. Se trata de la adopción de una nueva manera de entender la vida y

la cultura escolar. La organización y desarrollo de estos espacios deben ser planificados por el centro educativo en atención a las particularidades e intereses de la institución escolar, la comunidad y la región, para fortalecer la cultura de la institución y con ello, su identidad.

Estos espacios Los espacios abiertos permiten hacer realidad los nuevos enfoques y principios del currículo, como lo son:

Flexibilidad: Por cuanto en cada escuela se podrá decidir qué tipo de actividades se desarrollarán, en qué tiempo y bajo cuáles condiciones.

Contextualización: Los espacios curriculares abiertos estarán en relación directa con los intereses, saberes, inquietudes, necesidades y posibilidades del alumnado, la institución y la comunidad. Darán respuesta a cada realidad particular institucional y comunitaria.

Participación: Los espacios curriculares deben permitir a todos los miembros de la comunidad educativa: docentes, alumnos, padres, líderes, autoridades, vecinos del lugar, otros, el apoyar en las diferentes iniciativas: investigaciones de campo, veladas culturales, campeonatos deportivos, giras de asistencia social, coros, bandas, obras de teatro, talleres creativos y de producción.

7.3.2. ¿Cuál es la finalidad de los espacios curriculares abiertos?

La finalidad de los espacios curriculares abiertos es contribuir al fortalecimiento de la personalidad integral de nuestros niños y niñas: fortalecer sus valores humanos, cívicos, ciudadanos; fortalecer sus capacidades para ver, entender y transformar la realidad, dar oportunidades para el cultivo de expresiones artísticas, cultivar el sentimiento ético y estético, fomentar la alegría, el trabajo en equipo, así como el compartir en la escuela y la comunidad en un ambiente cálido, horizontal, participativo y alegre.

7.3.3. ¿Qué actividades se pueden desarrollar en los espacios curriculares abiertos?

Los ECA permiten el desarrollo de variadas actividades. Es importante recordar que se trata de dar respuesta a intereses, motivaciones del grupo escolar, a la institución que para su desarrollo deberá contar con el aporte del personal docente, directivos y de la comunidad según sus deberes y habilidades.

7.3.4. ¿Cómo se planifican y ejecutan los espacios curriculares abiertos?

Los espacios curriculares abiertos requieren, como toda actividad educativa, de una planificación adecuada que permita definir objetivos y establecer estrategias para su desarrollo, así como también tomar previsiones en términos de recursos.

Se recomienda considerar lo siguiente:

- En equipo, por grados paralelos, los docentes harán una planificación trimestral que determine el tipo de actividad se realizará. Se pueden planificar también actividades comunes entre varios grados.
- Habrá un docente o un equipo docente responsable de cada actividad semanal atendiendo intereses, afinidad, rotación, en donde todos deberán participar.
- La planificación deberá incluir objetivos para lograr actividades previstas, recursos, requisitos y criterios de evaluación.
- El día indicado para la ejecución de la actividad, exige la participación de toda la comunidad educativa en apoyo al éxito de la misma.
- Al finalizar se debe efectuar una evaluación de logros, limitaciones y alternativas futuras.

Otras sugerencias para considerar son:

- Una actividad dentro de los espacios curriculares abiertos puede ser desarrollada por un grado, grados paralelos o por toda la escuela.
- Los trabajos de los espacios curriculares abiertos no son objeto de calificación, pero sí de evaluación en su sentido más amplio.

7.4. Tecnologías

La asignatura Tecnologías se divide en diferentes áreas. Éstas se imparten tanto en la etapa de primaria como en premedia; es decir, desde tercero a noveno grado de la Educación Básica General.

Para la etapa de primaria de tercero a sexto grado las **áreas** de esta asignatura son las siguientes:

1. Familia y desarrollo comunitario
2. Agropecuaria
3. Artes industriales

La etapa de premedia comprende las **áreas** de:

- **Familia y desarrollo comunitario**
- **Agropecuaria.**
- **Artes industriales.**
- **Comercio.**

Estas áreas buscan orientar al estudiante hacia el desarrollo de sus habilidades, destrezas y actitudes que contribuyan a su formación como futuro profesional y ciudadano productivo del país. Representan una ventana exploratoria de modo tal que el egresado de la etapa premedia frente a las opciones de bachilleratos a continuar en la educación media, pueda, en función de sus vivencias, seleccionar el bachillerato con el cual se sienta más identificado.

Se recomienda considerar lo siguiente:

- En equipo, por grados paralelos, los docentes harán una planificación trimestral que determine el tipo de actividad se realizará. Se pueden planificar también actividades comunes entre varios grados.
- Habrá un docente o un equipo docente responsable de cada actividad semanal atendiendo intereses, afinidad, rotación en donde todos deberán participar.
- La planificación deberá incluir objetivos para lograr actividades previstas, recursos, requisitos y criterios de evaluación.
- El día indicado para la ejecución de la actividad, exige la participación de toda la comunidad educativa en apoyo al éxito de la misma.

- Al finalizar se debe efectuar una evaluación de logros, limitaciones y alternativas futuras.

Otras precisiones para considerar son:

- Una actividad dentro de los espacios curriculares abiertos puede ser desarrollada por un grado, grado paralelo o por toda la escuela.
- Los trabajos de los espacios curriculares abiertos no son objeto de calificación, pero sí de evaluación en su sentido más amplio.

7.5. El Plan De Estudio Para La Educación Básica General

PREESCOLAR	PRIMARIA								PREMEDIA		
ÁREAS DE DESARROLLO	ÁREAS	ASIGNATURAS	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°
SOCIO AFECTIVA	HUMANÍSTICA	Español	7	7	6	6	5	5	5	5	5
		Religión, Moral y Valores	2	2	2	2	2	2	2	2	2
		Ciencias Sociales	2	2	4	4	4	4	-	-	-
		Geografía	-	-	-	-	-	-	2	2	2
		Historia	-	-	-	-	-	-	2	2	2
		Cívica	-	-	-	-	-	-	1	1	1
		Inglés	2	2	3	3	3	3	4	4	4
COGNOSCITIVA LINGÜÍSTICA	CIENTÍFICA	Expresiones Artísticas	3	3	3	3	3	3	4	4	4
		Matemática	7	7	6	6	5	5	5	5	5
		Ciencias Naturales	2	2	4	4	4	4	5	5	5
		Educación Física	2	2	2	2	2	2	2	2	2
PSICOMOTORA	TECNOLÓGICA	Tecnologías	-	-	3	3	5	5	6	6	6
SUBTOTAL			27	27	33	33	33	33	38	38	38
E. C. A.			3	3	3	3	3	3	2	2	2
TOTAL			30	30	36	36	36	36	40	40	40

Parte VIII.

8. 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 orientador del proceso, intelectual, 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 y del 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, comentado en 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 IX.

9. ENFOQUE EVALUATIVO

9.1. 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.

9.2. ¿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.

9.3. ¿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. 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, las 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 mediante 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.

9.4. ¿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 (evaluación auténtica)** 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); 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.

9.5. 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.

9.6. 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 y 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 X.

10. RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL USO DE LOS PROGRAMAS DE ESTUDIO

1. Este programa de estudio es de **carácter experimental**, sujeto a **validación**, los resultados servirán de base para mejorarlos y enriquecerlos.
2. El programa es un instrumento para el desarrollo del currículo, de tipo flexible, sus orientaciones deberán adecuarse mediante el planeamiento didáctico trimestral, a las particularidades y necesidades de los alumnos y el contexto educativo.
3. Las actividades y las evaluaciones sugeridas son solo algunas. Cada educador, deberá diseñar nuevas y creadoras estrategias para el logro de las competencias.
4. 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.
5. 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 XI.

11. PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

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 bio- psico- fisiológico 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

En este grado, la Educación física se 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, 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 y destrezas, coordinación motora, la velocidad de carrera y la resistencia, fuerza, tono muscular y flexibilidad articular y de los deportes, afín de crear las conexiones nerviosas y musculares que favorezcan la coordinación motora en formas firme. 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.

De igual manera, fomenta situaciones donde 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.

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 folklóricas.**
- 5. Educación deportiva**

1. RECREACION 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.

1- FISILOGIA E HIGIENE DE LA EDUCACION FISICA:

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.

2- EDUCACION 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.

3- DANZAS Y BAILES FOLCLORICOS:

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.

4- EDUCACION 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.

Contribución del área de Educación Física al desarrollo de las competencias básicas

El área de Educación física contribuye esencialmente al desarrollo de la *competencia en el conocimiento 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 elemento indispensable para preservar la salud. Esta área es clave para que niños y niñas adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y lo que es más importante, a lo largo de la vida.

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 y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

Asimismo el área contribuye de forma esencial al desarrollo de la *competencia social y ciudadana*.

Las características de la Educación física, sobre todo las relativas al entorno en el que se desarrolla y a la dinámica de las clases, la hacen propicia para la educación de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

Finalmente, cabe destacar que se contribuye a conocer la riqueza cultural, mediante la práctica de diferentes juegos y danzas.

Esta área contribuye en alguna medida a la adquisición de la *competencia cultural y artística*. A la expresión de ideas o

sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento. A la apreciación y comprensión del hecho cultural, y a la valoración de su diversidad, lo hace mediante el reconocimiento y 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.

En otro sentido, el área favorece un acercamiento al fenómeno deportivo como espectáculo mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

La Educación física ayuda a la consecución de la *Autonomía e iniciativa personal* en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva, También lo hace, si se le da protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.

El área contribuye a la *competencia de aprender a aprender* mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas. Ello permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera autoconfianza. Al mismo tiempo, los proyectos comunes en

actividades físicas colectivas facilitan la adquisición de recursos de cooperación.

Por otro lado, esta área colabora, desde edades tempranas, a la valoración crítica de los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo, procedentes de los medios de información y comunicación, que pueden dañar la propia imagen corporal. Desde esta perspectiva se contribuye en cierta medida a la competencia sobre el *tratamiento de la información y la competencia digital*.

El área también contribuye, como el resto de los aprendizajes, a la adquisición de la *competencia en comunicación lingüística*, ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico que el área aporta.

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 la estética corporal, 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 regulan las actividades, cooperando cuando se requiera y evitando comportamientos agresivos y actitudes de rivalidad.
- Participar con entusiasmo y patriotismo en actividades relacionadas con los bailes y danzas folclóricas 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 y desarrollo y/o mantenimiento de la estética corporal, así como de la condición física básica.
- Participar en diferentes eventos propios de las actividades físicas (recreativas y competitivas), en condición de participante activo (a), colaborador (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.



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

EDUCACIÓN FÍSICA 7°



Actualización

2013

OBJETIVOS DE GRADO

- 1- Practicar actividades que favorezcan el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y las destrezas deportivas.
- 2- Reconocer los beneficios que brinda, a la salud personal, la práctica de ejercicios físicos y de un ambiente sano.
- 3- Participación masivamente, en actividades sanas y ricas en beneficios individuales y colectivos.
- 4- Compartir experiencias favorables en torno al aprovechamiento útil del tiempo libre.
- 5- Reforzar el espíritu de nacionalidad, mediante la práctica de nuestros bailes y danzas nacionales.
- 6- Manejar informaciones fundamentales en torno al consumo de drogas y a la vida sexual, resaltando los peligros entre la juventud.

ÁREA 1: Recreación y Vida al Aire Libre.
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ejecuta juegos y rondas con la finalidad de reforzar fundamentos deportivos tomando en cuenta las habilidades y destrezas propias de cada participante.</i> • <i>Organiza actividades al aire libre con la meta de adquirir nuevos conocimientos con base a la diversión sana.</i>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
1- JUEGOS Y RONDAS. -Definición -Juegos -Recreativos -De agilidad. -Con sogas. - Otros implementos deportivos y no deportivos -De relevos -De precisión -De habilidad -De velocidad de reacción. -De coordinación	1- Preparación del cuerpo para la actividad física en juegos y rondas - Ejecución de juegos y rondas recreativos y de agilidad, con o sin implementos deportivos o no.	1- Interés en participar con alto grado de entusiasmo y armonía para alcanzar la convivencia, solidaridad, cooperación, orden, trabajo en grupo por medio del juego.	1. Define los conceptos juego y rondas con sus palabras. - Hace el calentamiento adecuado antes de una actividad física - Juega en actividades físicas que desarrollan habilidades motrices, condicionantes y coordinativas. - Usa implementos deportivos en los juegos que lo requieren.	1. Investiga la definición de juegos y rondas. - Ejercita el cuerpo participando en actividades condicionantes y coordinativas por medio de los juegos, con supervisión del docente. - Realiza juegos de percepción para su relación con las diferentes actividades deportivas.
2. Actividades al aire libre.	2. Realización de actividades	2. Conciencia de su responsabilidad en	2. Define términos o valores del trabajo	2. Investiga en libros de consulta o internet a cerca de

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<ul style="list-style-type: none"> - Definir -Convivencia -Solidaridad -Cooperación -Orden -Trabajo en grupo 	<p>pedagógicas que permitan el desarrollo de valores en el trabajo colaborativo o juegos al aire libre.</p>	<p>el trabajo de equipo para la realización de actividades al aire libre.</p>	<p>de equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sigue las normas en las actividades al aire libre o en encuentros deportivos de forma responsable. <p>Colabora en actividades físicas deportivas al aire libre.</p>	<p>los valores del trabajo colaborativo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organiza giras pedagógicas aplicando el sentido de Orientación en compañía del docente. - Participa en una maratón de 1km, una caminata en compañía del docente. - Aplica el senderismo en cerro, colinas parques o en áreas accesibles siguiendo indicaciones y adquiriendo dominio y confianza en sí mismo con la participación del docente.

ÁREA 2: Fisiología e Higiene de la Actividad Física.**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

- *Analiza la importancia de los hábitos higiénicos y alimenticios para la conservación de la salud de acuerdo a las diferentes actividades de higiene personal.*
- *Ejecuta práctica de actividad física con la finalidad de mantener buena salud en base al esfuerzo del trabajo físico en su desarrollo fisiológico.*
- *Explica las normas de los aspectos de seguridad individual y colectiva para conocer el procedimiento apropiado en relación a situaciones que surjan en una emergencia.*

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
3. HÁBITOS HIGIÉNICOS y ALIMENTICIOS - Definición - Normas o reglas alimenticias - - Alimentación adecuada y Saludable. - Beneficios de la higiene en el aseo personal y otros.	3. Formulación de normas para la practicar la buena alimentación. - Utilización adecuada de las normas o reglas de los hábitos de higiene y alimentación.	3. Preocupación por mantener hábitos de higiene y alimenticios para la conservación de la salud.	3. Nombra hábitos higiénicos y alimenticios para la conservación de la salud - Aplica hábitos higiénicos y alimenticios para la conservación de la salud.	3. Organiza un debate sobre hábitos higiénicos, donde cada estudiante expondrá su punto de vista sobre temas como: Higiene corporal (pies, dientes, partes sexuales, ducha, uñas, axilas, cabellos, oídos) siguiendo indicaciones del docente. - Organiza un concurso de murales sobre hábitos higiénicos y alimenticios en coordinación con el docente.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>4. Fisiología del Ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beneficios de la práctica de actividades físicas. - En el desarrollo corporal. - En el sistema cardiovascular. - En el sistema respiratorio. - Ejercicios aeróbicos. 	<p>4. Aplicación de la actividad física en su desarrollo fisiológico</p>	<p>4. Conciencia de los beneficios que brinda la actividad física, en el cuerpo humano.</p>	<p>4. Explica los beneficios de la práctica de actividades físicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hace ejercicios contruidos en base a su desarrollo fisiológico y el mantenimiento de su salud corporal. 	<p>4. Investiga los beneficios que brinda la actividad física en su desarrollo fisiológico y los sintetiza en un cuadro sinóptico para aplicarlos en clase.</p> <p>Organiza una maratón aeróbica en el gimnasio patio o cancha del centro escolar donde participen todos en coordinación con el docente.</p>
<p>5. Prevención de Accidentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eventos naturales y antrópicos - Movimientos sísmicos - Inundaciones. -Incendios. 	<p>5. Aplicación de reglas de seguridad individual y colectiva en el hogar, escuela y la comunidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de normas de prevención en eventos naturales y antrópicos. 	<p>5. Solidaridad en el conocimiento de normas de seguridad individual y colectiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la importancia de la prevención de los eventos naturales y antrópicos. 	<p>5. Señala reglas de seguridad individual y colectiva en el hogar, escuela y la comunidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta acciones encaminadas a la prevención de los eventos naturales y antrópicos. 	<p>5. Investiga en instituciones los programas de seguridad individual y colectiva para la prevención y reducción de eventos antrópicos dentro y fuera del ámbito escolar en coordinación con el docente.</p>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>6. DROGAS.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de drogas. - Seguridad <ul style="list-style-type: none"> -Personal. -Colectivo. - Asistencias para prevenir o corregir problemas de droga. <ul style="list-style-type: none"> -Hogar. -Escuela. -Comunidad 	<p>6. Aplicación de reglas que eviten el consumo de drogas y otras sustancias tóxicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificación de asistencias para prevenir o corregir problemas de droga. 	<p>6. Conciencia de las consecuencias del consumo de drogas y otras sustancias tóxicas.</p>	<p>6. Promueve acciones en su plantel para la prevención del consumo de drogas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Indica con flecha pintadas señalizaciones dentro del colegio para la práctica del desalojo. 6. Investiga en las instituciones que tengan que ver en la prevención y uso de estupefacientes y elaborar un álbum con ilustraciones. - Organiza charla sobre el uso indebido de drogas. - Elabora un cuadro sinóptico, sobre los tipos de drogas, sus causas y efectos.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>6.1. EDUCACIÓN SEXUAL.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maduración fisiológica. - Reproducción humana. - Embarazo precoz. - Enfermedades de vida sexual. - Venéreas - Sida 	<p>6.1. Descripción de la reproducción humana.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Embarazo precoz. - Explicación de las enfermedades de vida sexual. 	<p>6.1. Aceptación del proceso de maduración fisiológica entre hombre y mujer.</p>	<p>6.1. Explica el proceso de la maduración fisiológica del hombre y la mujer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enumera las enfermedades de transmisión sexual 	<p>6.1.. Expone con charlas y diapositivas el proceso de maduración fisiológica, con orientación del docente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Investiga a cerca de las organizaciones e instituciones sociales que colaboran en campañas de prevención de enfermedades de transmisión sexual.

ÁREA 3: Educación Corporal y del Movimiento.
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> • Percibe y domina cada uno de sus segmentos corporales y la relación entre ellos. • Demuestra movimientos corporales con la meta de mejorar las capacidades físicas. • Ejecuta movimientos coordinados con la finalidad de lograr el desplazamiento adecuado en la ejecución de los ejercicios de orden.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
7. Educación Corporal. -Postura y actitud corporal. -Postura de pie. -Postura sentada. -Postura en decúbito.	7. Preparación del organismo para la iniciación de la actividad física.	7. Interés y cuidado en corregir sus hábitos posturales.	7. Explica los beneficios de mantener hábitos posturales y los practica.	7. Realiza actividades en posición estática y dinámica encaminadas a la prevención y corrección de hábitos posturales como: <ul style="list-style-type: none"> - Camina sobre una línea -Sentarse en el piso (grama, cancha) y levantarse bajo la supervisión del docente. - Fortalecer hábitos posturales ejecutando actividades de estiramiento para la columna y de percepción.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>8.- EJERCICIOS DE ORDEN -Definición según su clase. - Formaciones. -Numeraciones. -Giros. -Distanciamientos. -Marchas. -Trotos. -Cambios de formación -Despliegues -Repliegues</p>	<p>8. Utilización de los diferentes ejercicios de orden: -</p>	<p>8. Responsabilidad en la aplicación de las distintas formas de los ejercicios de orden.</p>	<p>8. Ejecuta marchas coordinando sus movimientos donde combine repliegues y despliegues.</p>	<p>8. Ejecuta prácticas de formaciones encaminadas a lograr destrezas en la ejecución de las marchas para la participación en los desfiles patrios con supervisión del docente.</p> <p>- Elabora un glosario con la terminología de las cualidades físicas.</p>
<p>9. CUALIDADES FÍSICAS. -Definición -Físicas. -- Complementarias. -Clasificación. - Fuerza -Velocidad -Velocidad de reacción -Resistencia -Agilidad. -Coordinación. -Flexibilidad</p>	<p>9. Ejecución de las diferentes cualidades físicas en sus formas básicas y complementarias. -</p>	<p>9. Colaboración en todas las actividades tendientes al desarrollo de las cualidades físicas básicas complementarias.</p>	<p>9. Ejecuta habilidades encaminadas al desarrollo de las cualidades físicas.</p>	<p>9. Planifica actividades en el área (campo, cancha, pista de Atletismo) en la cual pueda mantener una carrera a la medida de sus posibilidades.</p> <p>- Coordina sus movimientos en una clase recreativa y competitiva en salto con soga.</p>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
				<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta semi-sentadillas en diferentes posiciones y otros para el desarrollo de la Fuerza con la orientación del docente. - Participa en una coreografía de gimnasia rítmica en el gimnasio, patio o cancha para el desarrollo de la flexibilidad.

ÁREA 4 : Danzas y Bailes Folklóricos.
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> • Demuestra su habilidad al ejecutar diferentes bailes folklóricos con la meta de acrecentar su nivel cultural con base a los aprendizajes previos. • Aplica sus habilidades al participar de diferentes bailes populares con la finalidad de fortalecer nuestras tradiciones en base a sus variedades rítmicas.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
10. BAILES FOLKLÓRICOS <ul style="list-style-type: none"> - Nacionales - Regionales - Clasificación. - Definición. - Características - Pasos fundamentales <ul style="list-style-type: none"> .Paseo, .Seguidilla .Tres golpes .zapateo .vueltas 	10. Ejecución de los diferentes bailes folklóricos nacionales y regionales. <ul style="list-style-type: none"> --Movimientos de brazos. -Coreografía. -Bailes 	10. Valoración de la cultura a través de los bailes nacionales y regionales.	10. Ejecuta los pasos fundamentales de bailes nacionales y regionales. <ul style="list-style-type: none"> - Aporta recursos en la elaboración de murales de bailes folclóricos nacionales y regionales. - Coordina con habilidad cada procedimiento al ejecutar los diferentes bailes regionales y nacionales. 	10. Práctica con entusiasmo los diferentes bailes folklóricos, proyectando soltura y dominio en la ejecución de sus movimientos. <ul style="list-style-type: none"> - Organiza concurso de murales en la semana folclórica del colegio con orientación del docente - Participa en coreografías del conjunto folclórico del colegio dentro y fuera del ámbito escolar orientados por el docente.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>11. DANZAS FOLKLÓRICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. Diablitos sucios Torito guapo Diablitos espejos Zara cunde 	<p>11. Participación en danzas folklóricas.</p>	<p>11. Valoración de la importancia de conocer y experimentar con las diferentes danzas folklóricas.</p>	<p>11. Domina la ejecución de las danzas folclóricas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Planifica un concurso de pasos fundamentales típicos en el colegio Coordinado por el docente. 11.Participa en presentaciones de bailes típicos de salón, dentro y fuera del colegio con supervisión del docente - Realiza un concurso de danza de diablitos sucios en el colegio. - Organiza grupo de bailes, tanto nacionales como diablitos sucios.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
12. BAILES POPULARES. - Definición. - Pindín - Salsa - merengue - mambo - Otros	12. Definición y descripción de bailes populares del momento - Ejecución de bailes populares más comunes de su región. -	12. Manifestación de la importancia de incentivar el baile popular panameño.	12. Distingue los diferentes bailes populares y sus pasos fundamentales - Diseña actividades encaminada a promover el baile típico panameño. - Aplica los diferentes bailes populares con fluidez, coordinación y elegancia	12. Lleva a cabo competencia de bailes populares típicos y extranjeros en grupo de dos, tomando en cuenta, ritmo y coordinación

ÁREA 5: Educación Deportiva.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- *Practica fundamentos técnicos de las diferentes disciplinas deportivas así como mejorar sus condiciones físicas en el desarrollo del juego, de acuerdo a sus capacidades.*
- *Utiliza fundamentos tácticos de cada disciplina deportiva para con ello mejorar las estrategias de juego según la actividad deportiva.*
- *Aplica el conocimiento de historia y reglamentación de cada disciplina deportiva a través de un mapa conceptual con la finalidad de fortalecer su nivel cultural de acuerdo a los cambios y nuevas tendencias.*

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
13. Origen y Reglamento de: -Atletismo -Futbol -Beisbol-softbol -Voleibol -Baloncesto -Gimnasia -Natación -Otros.	13. Aplicación del reglamento de las disciplinas deportivas - Ejecución de arbitraje elemental.	13. Interés en la aplicación del reglamento de las diferentes disciplinas deportivas.	13. Analiza el reglamento de diversas disciplinas deportivas. - Explica el origen de las diferentes disciplinas deportivas. - Práctica los fundamentos técnicos en la ejecución de una disciplina	13. Investiga el origen de las disciplinas deportivas y las sintetiza en un mapa conceptual. - Discute en grupo el reglamento de cada disciplina deportiva. - Organiza y participa eventos deportivos dentro o fuera del centro educativo.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>14. ACTUALIDAD DEPORTIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evento - Torneos <ul style="list-style-type: none"> • Mundiales • Olimpíadas <p>15. Actividades físicas básicas para el desarrollo de las diferentes disciplinas deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definir. - saltar - Botar - Lanzar - Girar - Jalar - Patear - Tirar - Apañar - Balancear 	<p>14. Actualización en los diferentes eventos deportivos</p> <p>15. Preparación del organismo para la iniciación de la actividad física básicas en las diferentes disciplina deportivas como:</p>	<p>14. Valorización de los diferentes eventos deportivos que se desarrollan en los mundiales, olimpiadas, torneos o ligas actuales.</p> <p>15. Valoración de los beneficios que se obtienen al practicar actividades físicas básicas para el desarrollo de las diferentes disciplinas deportivas.</p>	<p>14. Ilustra las diversas actualizaciones deportivas.</p> <p>15. Hace ejercicios físicos que desarrollen las capacidades físicas básicas de las diferentes disciplinas deportivas.</p>	<p>14. Presenta un álbum de la actualidad deportiva.</p> <p>15. Realiza actividades físicas en cancha, patio, gimnasio o un lugar accesible, que desarrollen habilidades de las disciplinas deportivas las cuales contemplen el saltar, correr, lanzar, tirar, jalar, apañar, balancearse, girar, rodar, botar entre otras.</p>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>16. GIMNASIA ARTÍSTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Destrezas deportivas - Con aparato - Sin aparato - Volteretas - Invertidas - Rueda - Volteos - Puente - Balanceo - Suspensiones - Salto de caballete - Otros. 	<p>16. Aplicación de destrezas artísticas con y sin aparatos gimnásticos</p>	<p>16. Disposición en la práctica de diferentes posiciones a adoptar en las destrezas artísticas con y sin aparatos.</p>	<p>16. Realiza la gimnasia artística con y sin aparato con entusiasmo, coordinación y eficiencia.</p>	<p>16. Práctica en la cancha, gimnasio o patio del centro escolar, destreza artística sobre colchoneta como: voltereta al frente, atrás, rueda de carreta, invertida, puente, y otros con y sin aparato.</p>
<p>17. DISCIPLINA DE FÚTBOL.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos técnicos. - pases - tiros - recepción - conducción - dribling - saques - despejes - Estrategias de juego <ul style="list-style-type: none"> .defensivas ofensiva 	<p>17. Coordinación de los fundamentos técnicos deportivos del Fútbol</p> <p>- Aplicación de Estrategias de juego</p>	<p>17. Interés en mejorar su técnica y táctica como complemento importante en la práctica del fútbol.</p>	<p>17. Aplica los fundamentos básicos del fútbol como complemento en sus destrezas básicas.</p> <p>- Ejecuta los requerimientos técnicos sugeridos para la práctica del fútbol.</p>	<p>17. Práctica fundamentos técnicos deportivo: fútbol en espacios amplios llegando a espacios reducidos, realiza toques, pases y cabeceo aumentando el nivel de dificultad</p>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>18. DISCIPLINA DE BALONCESTO.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fundamentos técnicos: <ul style="list-style-type: none"> -conducción -pique -pases -giros -tiros -lanzamientos -dribling - Estrategias de juego. <ul style="list-style-type: none"> -Defensivas -Ofensivas. 	<p>18. Coordinación de los fundamentos técnicos del Baloncesto</p>	<p>18. Reflexión para solucionar los problemas de ofensiva y defensiva en un juego de la disciplina de baloncesto.</p>	<p>18. Ejecuta los requerimientos técnicos sugeridos para la práctica del baloncesto.</p>	<p>18. Practica fundamentos técnicos del baloncesto; ejecuta pases con y sin desplazamientos, juego de dos o tres en espacios reducido.</p>
<p>19. Disciplina de voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Fundamentos técnicos: <ul style="list-style-type: none"> -Saque -Recepción -Colocación -Acomodo -Voleo - Estrategias de juego <ul style="list-style-type: none"> - Defensiva-bloqueo -Ofensivas. ataque 	<p>19.Coordinación de los fundamentos técnicos del Voleibol y sus Estrategias</p>	<p>19. Interés en mejorar su técnica y táctica como complemento importante en la práctica del juego Voleibol.</p>	<p>19. Aplica los fundamentos técnicos esenciales para la práctica del voleibol.</p>	<p>19.Práctica fundamentos técnicos deportivos: Voleibol, ejecuta voleo sentado, acostado de pie con uno dos o tres compañeros y otros con supervisión y asistencia del docente.</p>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>20. Disciplina de beisbol y Softbol.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definición. -Similitudes y diferencias. -Fundamentos técnicos. -lanzamiento -bateo -rodada -a media altura -recorrido de bases. - Estrategias del juego -ofensivas - defensiva 	<p>20.Coordinación de los fundamentos técnicos de Beisbol y Softbol: Y las estrategias de juego</p>	<p>20. Interés en mejorar sus habilidades técnicas y tácticas de la disciplina del beisbol y softbol en forma individual y colectiva.</p>	<p>20. Aplica los conocimientos técnicos y tácticos del beisbol y softbol.</p>	<p>20. Practica fundamentos técnicos deportivos del beisbol y softbol.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza lanzamientos y recepción a distancias cortas aumentando progresivamente desde la posición sentado y de pie; después de base a base.
<p>21. Disciplina de natación.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definición. -Fundamentos técnicos: -Burbujas -Flotabilidad -Brazada -Patada -Estilos -Buce -Medidas preventivas. -Seguridad acuática. -Primeros auxilios. -Salvamento 	<p>21. Aplicación de los fundamentos técnicos y las medidas de seguridad de la en el medio acuático</p>	<p>21. Disposición en la práctica de diferentes posiciones para adaptarse en el medio acuático.</p>	<p>21. Usa los diferentes fundamentos técnicos en natación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplica las medidas de seguridad en el medio acuático. 	<p>21. Confecciona un mural de las medidas de prevención de accidentes en el agua y las aplica en clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta en la piscina diferentes zambullidas al agua de posición sentada y de pie. - Flotar en posición prono y supina.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
indirecto. 22.-Disciplina de atletismo -Definición. -Fundamentos técnicos. -Salida -Zancada -Brazada -Equilibrio -Elevación -Flotación en la curva -Llegada -Relevo con pase visual-ciego. -Fundamentos técnicos de campo: -Impulsión -Lanzamiento -Salto -Impulso -Pique -Vuelo -Caída	22.Aplicación de los fundamentos técnicos de pista y campo en el deporte de Atletismo:	22. Valoración del atletismo como deporte fundamental en el desarrollo integral de su organismo.	22. Aplica técnicas y reglamentación del atletismo.	- Practica de patadas sujeto a la pared y con tabla de flotabilidad. - Recorrer la piscina 20m en nado de perrito, ida y vuelta. 22. Realiza las diferentes partidas de velocidad en la pista de atletismo. - Realiza diversos saltos cerca del foso, con carrera inicial, en trote e ir aumentando la velocidad.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>- Estrategias del juego -ofensivas - defensiva</p> <p>23 .Deportes opcionales. - Definición. - Disciplinas Deportivas de la Organización de Asuntos estudiantiles Nacional -Tenis de mesa -Balonmano -Ajedrez - Lucha -Patinaje - otros</p> <p>OBSERVACIÓN: -ESTOS DEPORTES SE PUEDEN ALTERNAR EN SU APLICACIÓN DEPENDIENDO DE LA DISPONIBILIDAD DE TIEMPO Y DE ACUERDO A LA PROGRAMACIÓN ANUAL DE ASUNTOS ESTUDIANTILES EN CUANTO A LOS TORNEOS DEL C.O.D.I.C.A.D.E.R.</p>	<p>23.Participación en las disciplinas deportivas opcionales que presenta la organización de Asuntos Estudiantiles Nacional</p>	<p>23. Reconocimiento de la importancia de incentivar disciplinas deportivas opcionales que presenta la organización de asuntos estudiantiles.</p>	<p>23. Compite con sus compañeros demostrando sus habilidades en los deportes opcionales.</p>	<p>23. Desarrolla Proyecto Deportivo* Organiza un cuadrangular en su barrio de cada disciplina deportiva.</p> <p>- En su portafolio recopila todas las actividades a realizar en proyecto.</p>

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
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. Olímpia; 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



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

EDUCACIÓN FÍSICA 8°



Actualización 2013

OBJETIVOS DE GRADO

1. Elevar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y de las destrezas deportivas, mediante la práctica de actividades gimnásticas y atléticas.
2. Promover la participación social del individuo a través de actividades sanas y ricas en beneficios individuales y colectivos.
3. Concientizar a la población estudiantil acerca de los beneficios del ejercicio físico y de un ambiente sano en la salud personal.
4. Proveer experiencias favorables para el buen aprovechamiento del tiempo libre.
5. Manejar informaciones fundamentales en torno al consumo de drogas y de la vida sexual, así como los inminentes peligros.
6. Reforzar el espíritu de nacionalidad, mediante el conocimiento y ejecución de nuestros bailes y danzas nacionales.

ÁREA 1: Recreación y Vida al Aire Libre.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- *Demuestra juegos y rondas para aplicar fundamentos deportivos con base al conocimiento destreza habilidades de cada participante.*
- *Aplica actividades al aire libre según el entorno geográfico y social tomando en cuenta el diario vivir del ambiente regional que lo rodea*

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
1- Juegos y rondas. -Descripción -Definición Juegos : -Recreativos - De agilidad. - Pre Deportivos con y sin implementos. -con sogas. - Otros implementos deportivos y no deportivos - De relevos -De precisión y habilidad - De velocidad de reacción. - De coordinación psicomotora gruesa.	1-Preparación del cuerpo para la actividad física en juegos	1- Comparte con su grupo entusiasmo y armonía para alcanzar la convivencia, solidaridad, cooperación, orden, trabajo en grupo.	1. Aplica juegos pre deportivos encaminados al incremento de habilidades que lo guíen a su desarrollo integral sanamente. - Maneja con habilidad y capacidad los fundamentos deportivos utilizando el juego como medio para interactuar con sus compañeros.	1. Realiza actividades aeróbicas, con música, cuerda, ula-ula, bolas rítmicas. - Participa en juegos pre deportivos con y sin balón como -Fut-Beis -Pase del balón -Pica y gana -La Tiene -Otros.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
2- Actividades al aire libre. -Definición. - Organización de actividades al aire libre.	2 .Realización de los juegos participando en convivencia, solidaridad, cooperación, orden, trabajo en grupo.	2. Responsabilidad en las indicaciones para un trabajo en equipo.	2. Interactúa con la naturaleza en el estímulo de la originalidad y el espíritu creador. - Cumple con el sentido de aventura en su entorno, con la finalidad de relacionar el ambiente que lo rodea con su vida cotidiana. - Participa activamente en las actividades propuestas al aire libre y en el cuidado del medio ambiente.	2.Organiza y participa de actividades al aire libre - Participa de una carrera de orientación, coordinando tiempo y espacio en un parque.

ÁREA 2: Fisiología e Higiene de la Actividad Física.**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

- *Expresa hechos de buenos hábitos higiénicos y alimenticios para el fortalecimiento de la salud física sobre la base de la conservación de la vida.*
- *Analiza la importancia de los niveles de la práctica de actividad física para comprender la necesidad de realizar y aplicar según lo requiera la fortaleza orgánica de cada participante.*
- *Explica normas de seguridad individual y colectiva para con ello permita en un momento de emergencia tomar las acciones que conlleven a la integridad humana con base al conocimiento previo.*

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
3. Salud e higiene. - Hábitos higiénicos y alimenticios. - Definición	3. Utilización adecuada de las normas y reglas de los hábitos de higiene, alimentación adecuada y saludable.	3. Reconocimiento de la importancia de los hábitos de higiene y alimentación	3. Explica la importancia de mantener hábitos higiénicos y alimenticios saludables para la conservación de la vida de sí mismo y su prójimo.	3. Organiza un debate sobre hábitos higiénicos, donde cada estudiante expondrá su punto de vista sobre temas como: <ul style="list-style-type: none"> - Higiene corporal (pies, dientes, partes sexuales, ducha, uñas, axilas, cabellos, oídos). - Organiza un concurso de periódicos murales sobre hábitos higiénicos y alimenticios.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>4. Fisiología del ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición y clasifica los beneficios de la práctica de actividades físicas. -El desarrollo corporal. <ul style="list-style-type: none"> - El sistema cardiovascular. - El sistema respiratorio. - Ejercicios anaeróbicos. 	<p>4. Aplicación de los beneficios de la práctica de actividades físicas:</p>	<p>4. Reflexión ante los beneficios del ejercicio físico para su desarrollo corporal.</p>	<p>4. Realiza actividades físicas motoras dependiendo de su contextura, con la finalidad de mejorar su tono muscular.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta tareas de ejercicios naturales y contruados de complejidad progresiva, a fin de lograr mayor resistencia en ejercicios condicionantes 	<p>4. Investiga los beneficios que brinda la actividad física en su desarrollo fisiológico y los sintetiza en un cuadro sinóptico para aplicarlos en clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa en una maratón aeróbica en el centro escolar.
<p>5. Seguridad individual y colectiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accidentes. -Eventos naturales y antrópicos - Inundaciones. - Movimientos sísmicos. - Incendios -Otros 	<p>5. Aplicación de conocimientos de seguridad individual y colectiva en la escuela, el hogar y en la comunidad.</p>	<p>5. Comparte con sus compañeros los conocimientos de seguridad individual y colectiva.</p>	<p>5. Realiza actividades encaminadas a la prevención de los desastres naturales y antrópicos aumentando la conciencia dentro y fuera del ámbito escolar.</p>	<p>5. Investiga en instituciones los programas de seguridad individual y colectiva para la prevención y reducción de eventos antrópicos dentro y fuera del ámbito escolar.</p>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>6. DROGAS.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definición. -Clasificación. <ul style="list-style-type: none"> - <i>Personal.</i> - Colectivo. - Asistencias para prevenir o corregir problemas de droga en: Hogar-Escuela - Comunidad. 	<p>6. Aplicación de conocimiento frente a riesgos por consumo de drogas y otras sustancias tóxicas.</p>	<p>6. Atención en las indicaciones para prevenir las consecuencias del consumo de drogas y otras sustancias tóxicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participa activamente en las actividades propuestas al aire libre y en el cuidado del medio ambiente. <p>6. Explica y divulga los beneficios que obtenemos en el desarrollo psicológico, psicomotor y emocional al no consumir drogas</p>	<p>Indica con flecha pintadas señalizaciones dentro del colegio para la práctica del desalojo.</p> <p>6. Investiga en las instituciones que tengan que ver en la prevención y uso de estupefacientes y elaborar un álbum con ilustraciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organiza exposición sobre el uso indebido de drogas. - Elabora un cuadro sinóptico, sobre los tipos de drogas, sus causas y efectos.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
7.. Educación sexual. - Definición. -Clasificación. -Madurez fisiológica. - Embarazo en la adolescencia. - Enfermedades de vida sexual. -Venéreas - SIDA	7. Diferenciación de las semejanzas y diferencias de la maduración entre hombre, mujer. Recopilación de información de las diferentes enfermedades de transmisión sexual.	7. Interés en conocer el proceso de maduración fisiológica entre hombre y mujer. - Curiosidad por identificar las enfermedades de tipo sexual.	7. Señala los pasos del proceso de maduración de hombre y mujer aceptando con naturalidad sus cambios hormonales en la etapa de la pubertad. - Explica con respeto las enfermedades de vida sexual.	7. Expone con diapositivas el proceso de maduración fisiológica y las enfermedades de vida sexual desordenada.

ÁREA 3: Educación Corporal y del Movimiento.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- *Práctica juegos de habilidad con la meta de conducir el balón con los pies y las manos tomando en cuenta las demostraciones básicas y por medio de videos.*
- *Demuestra movimientos con la meta de mejorar la velocidad de reacción, según los cambios de dirección y de acción al sonido del silbato y otros sonidos.*
- *Produce movimientos tales como saltar, lanzamientos de balones en base al compas de la música con la finalidad de mejorar su coordinación, tomando en cuenta la correcta ejecución del movimiento.*

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
8. Desarrollo de las cualidades básicas -Definición. -Clasificación. -Fuerza. -Velocidad. -Velocidad de reacción -Resistencia -Agilidad. -Coordinación - Flexibilidad. -Tono muscular y postural.	8. Preparación del organismo para la iniciación de las cualidades básicas de la actividad física.	8. Apreciación de los beneficios que brinda mantener una buena condición física.	8. Prepara su cuerpo para la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus habilidades motrices. - Proyecta su cuerpo en posiciones elementales de actitud corporal para corregir malos hábitos posturales	8. Elabora un periódico mural de las cualidades básicas y sus definiciones. - Practica posiciones posturales para estar alineado, centrado y de cúbito. - Realiza dibujos en cartulina en donde se aprecie postura correcta e incorrecta.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
9. Ejercicios de orden -Definición. -Clasificación. Formaciones. - Numeraciones. - Giros. - Distanciamientos. - Marchas. - Trotes. - Cambios de formación -Despliegues -Repliegues	9. Utilización de los ejercicios de orden en el desarrollo de la clase.	9. Responsabilidad en la práctica de las diferentes formaciones, sus ejecuciones y combinaciones.	9. Distingue las diferentes formaciones, sus ejecuciones y combinaciones.	9. Ejecuta ejercicios de orden con enumeraciones, con y sin desplazamientos, con y sin giros supervisados por el docente.

ÁREA 4: Danzas y Bailes Folklóricos
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:
<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra su habilidad al ejecutar diferentes bailes folklóricos con la meta de acrecentar su nivel cultural con base a los aprendizajes previos. • Aplica sus habilidades al participar de diferentes bailes populares con la finalidad de fortalecer nuestras tradiciones en base a sus variedades rítmicas.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
10- Bailes folclóricos. -Baile regional. -Definición. -Clasificación. - Tambor norte -Tuna -Cumbia abierta -Ocueña -Darienita -Congo -Bullerengue -Otros - Los bailes regionales. - Pasos fundamentales. -Paseo. -Seguidillas -Tres golpes y venia. -Vueltas. -Movimientos de	10. Ejecución de los diferentes bailes folklóricos.	10- Apreciación de la cultura a través de los bailes folklóricos regionales.	10- Diferencia los bailes folklóricos y regionales. - Ejecuta con coordinación y fluidez los diferentes bailes folklóricos regionales.	10. Confecciona un portafolio clasificando los diferentes bailes folklóricos y regionales. - Realiza círculo con sus compañeros donde cada uno ejecutará los diferentes movimientos con elegancia, fluidez y coordinación al toque del tambor.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<ul style="list-style-type: none"> - Pasos fundamentales. -Seguidilla. -zapateo -con castañuelas -Demostración coreográfica. <p>13. Bailes populares.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definición. -Clasificación. - Típico. -Otros. 	<p>13. Demostración de los diferentes bailes populares</p>	<p>13. Disposición para Compartir sus conocimientos en cuanto a la ejecución de los diferentes bailes populares.</p>	<p>13. Aplica diferentes cambios de ritmos en la ejecución de bailes populares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza entrevista a personajes de la comunidad vinculados a las danzas folclóricas. <p>13. Práctica los diferentes bailes en el gimnasio, con diversidades de música típicas para identificarlos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Investiga los diferentes bailes populares que existen y los aplicará en clase. - Proyecto cultural "Investiga todos los bailes típicos nacionales-regionales-danzas y bailes populares.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
				- Promueve, en la comunidad el amor a lo nuestro; monta coreografía de todos estos bailes y los lleva a concursos.

ÁREA 5: Educación Deportiva.
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:
<ul style="list-style-type: none"> • Practica fundamentos técnicos de las diferentes disciplinas deportivas, así como mejorar sus condiciones físicas en el desarrollo del juego, de acuerdo a sus capacidades. • Utiliza fundamentos tácticos de cada disciplina deportiva para con ello mejorar las estrategias de juego según la actividad deportiva. • Aplica el conocimiento de historia y reglamentación de cada disciplina deportiva, a través de un mapa conceptual con la finalidad de fortalecer su nivel cultural de acuerdo a los cambios y nuevas tendencias.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
14 .Origen y reglamentación de las diferentes disciplinas deportivas -Definición. -Clasificación -Actividades básicas. -saltar -Botar -Lanzar -Girar -Jalar -Patear -Tirar -Apañar -Balancear	14. Preparación del organismo para la iniciación de la actividad física básicas en las diferentes disciplina deportivas.	14. Interés en compartir conocimientos sobre el origen, reglamentación y actualidad de las diferentes disciplinas deportivas.	14. Analiza el origen y reglamentación de las diferentes disciplinas deportivas. - Participa activamente en los talleres teóricos prácticos como preámbulo a su preparación física.	14. Confecciona dos cuadros sinópticos en dos láminas con todos los puntos más importantes sobre la historia y reglamentación de las disciplinas deportivas y lo expone con directrices del docente.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>15. Actualidad deportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definición. -Clasificación. -Eventos. <ul style="list-style-type: none"> - Mundial -Olimpiadas -Liga -Torneos -Equipo. 	<p>15. Actualización en los diferentes eventos deportivos</p>	<p>15. Valorización de los diferentes eventos deportivos que se desarrollan en los mundiales, olimpiadas, torneos o ligas actuales.</p>	<p>15. Practica activamente en todas las actividades físicas deportivas que se les asignen.</p>	<p>15. Ejecuta talleres en forma de circuito en el patio cancha o área abierta para la ejecución de actividades físicas supervisadas por el docente.</p>
<p>16. Actividades físicas básicas para el desarrollo de las diferentes disciplinas deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definición. -Clasificación. -Calentamiento general. -Calentamiento específico. 	<p>16. Ejecución de actividades físicas básicas dirigidas a las diferentes disciplinas deportivas.</p>	<p>16. Interés en participar en las diferentes actividades físicas básicas de las disciplinas deportivas.</p>	<p>16. Clasifica diferentes actividades según las disciplinas deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hace actividades de calentamiento general y específico. 	<p>16. Realiza trabajos de circuitos por estaciones, marcando tiempo a cada estación dividida, en:</p> <ul style="list-style-type: none"> -lanzadera -saltos con y sin obstáculo -rebotes en su puesto y con desplazamientos. -pases -tira -apaña con la supervisión del docente el gimnasio o cancha.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>17. Gimnasia artística</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definición. -Clasificación. -Destrezas deportivas <ul style="list-style-type: none"> -Con aparato -Sin aparato -Volteretas -Invertidas -Rueda -Volteos -Puente -Flick-Flack -Hand-Volt -Balanceo -Suspensiones -Salto de caballo -Otros 	<p>17. Aplicación de destrezas artística con y sin aparatos gimnásticos</p>	<p>17. Exterioriza donaire y gracia en la ejecución de las destrezas gimnásticas, con y sin aparato.</p>	<p>17. Identifica las características de la gimnasia artística.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza las diferentes destrezas gimnásticas elevando su nivel de ejecución. 	<p>17. Define y clasifica las ramas de la gimnasia artística por medio de un organizador gráfico.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observa vídeos de entrenamientos, competencias y realiza comparaciones con las destrezas gimnásticas practicadas. - Ejecuta las diferentes destrezas básicas de la gimnasia artística en las colchonetas con asistencia.
<p>18. Fundamentos técnicos y tácticos de la disciplina de fútbol.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definición. -Clasificación. 	<p>18. Coordinación de los fundamentos técnicos deportivos del Fútbol:</p>	<p>18. Interés en perfeccionar los diferentes fundamentos técnicos y tácticos de las disciplinas deportivas.</p>	<p>18. Aplica los diferentes fundamentos técnicos y tácticos de las disciplinas deportivas.</p>	<p>18. Relaciona mediante un cuadro conceptual las similitudes de los fundamentos técnicos de la disciplina del fútbol.</p>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<ul style="list-style-type: none"> -Fundamentos técnicos. pases -tiros -recepción -conducción -dribling -saques -despejes - Estrategias de juego <ul style="list-style-type: none"> - defensivas - ofensiva <p>19. Disciplina de baloncesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definición. -Clasificación. -Fundamentos técnicos Baloncesto -conducción -pique -pases -giros -tiros -lanzamientos -dribling <p>- Estrategias de juego.</p>	<p>19. Coordinación de los fundamentos técnicos del baloncesto</p>	<p>19. Interés en perfeccionar los diferentes fundamentos técnicos y tácticos de la disciplina del baloncesto.</p>	<p>-Utiliza estrategias para conseguir los objetivos principales en los juegos de equipo.</p> <p>19. Ejecuta las diferentes posiciones de los jugadores en el campo de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa activamente tomando decisiones. - Aplica las normas para el correcto desarrollo del juego como objeto de diversión. 	<p>19. Ejecuta los diferentes fundamentos técnicos con un circuito para la disciplina del baloncesto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa en actividades en donde pueda aplicar tácticas de juego para la disciplina del baloncesto

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<ul style="list-style-type: none"> -Defensivas -Ofensivas. -bloqueo -ataque -defensa <p>20. Disciplina de voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definición. -Clasificación. -Fundamentos técnicos -Estrategias de juego -Defensiva -Saque -Recepción -Colocación - Acomodo -Voleo <ul style="list-style-type: none"> - Estrategias de juego -Remate -Defensa -Ofensivas. <p>21. Disciplina de beisbol y softbol</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definición. -Clasificación. -Fundamentos 	<p>20. Coordinación de los fundamentos técnicos del Voleibol</p> <p>21. Coordinación de los fundamentos técnicos del Beisbol Y Softbol</p>	<p>20. Solidaridad en el juego Voleibol aplicando las diferentes estrategias de juego.</p> <p>21. Interés en mejorar individual y colectivamente sus habilidades técnicas y tácticas de las</p>	<p>20. Utiliza los fundamentos básicos del voleibol.</p> <p>21. Señala los fundamentos técnicos del beisbol y softbol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Visualiza en videos y estudia en pizarrón las diferentes posiciones a adoptar en el juego de baloncesto. <p>20. Combina táctica y estrategias de juego para un buen desenvolvimiento del equipo.</p> <p>21. Practica fundamentos técnicos deportivos del beisbol y softbol.</p>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
técnicos. -lanzamiento -bateo -rodada -rectas -recorrido - Estrategias del juego -ofensivas - defensiva 22. Disciplina de natación. -Definición. -Clasificación. Burbujas -Flotabilidad -Brazada -Patada -Estilos -Buceo -Medidas preventivas. -Seguridad acuática. -Primeros auxilios. -Salvamento indirecto.	- 22. Participación en el medio acuático con: -	disciplinas del beisbol y softbol. 22. Responsabilidad en la toma de medidas preventivas para trabajar en el medio acuático.	- Aplica los conocimientos técnicos y tácticos del beisbol y softbol. 22. Enumera las medidas preventivas y de seguridad acuática. - Efectúa los diferentes ejercicios que lo conducen a la adaptación al medio acuático. - Aplica los diferentes estilos de la natación.	- Realiza lanzamientos y recepción a distancias cortas aumentando progresivamente desde la posición sentado y de pie; después de base a base. 22. Investiga todos los pasos y medidas preventivas y de seguridad acuática. - Realiza ejercicios que lo conducen a la adaptación al medio acuático. - Participa en los diferentes estilos de la natación.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>23. Disciplina de atletismo-Definición.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Clasificación. -Fundamentos técnicos: <ul style="list-style-type: none"> -Salida -Zancada - Movimiento de - brazos -Equilibrio -Elevación -Flotación en la curva -Llegada -Pase visual-ciego - Fundamentos técnicos de campo: <ul style="list-style-type: none"> -Impulsión -Lanzamiento -Salto -Elevación -Vuelo -Aterrizaje -Caída -Trayectoria - Estrategias de competencia 	<p>23. Coordinación de los fundamentos técnicos de pista y campo en el deporte de Atletismo</p>	<p>23. Valoración del esfuerzo y empeño en la participación de la disciplina de atletismo.</p>	<p>23. Aplica técnicas y reglamentación del atletismo.</p>	<p>23. Realiza las diferentes partidas de velocidad en la pista de atletismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza diversos saltos cerca del foso, con carrera inicial, en trote e ir aumentando la velocidad. - Realiza los diferentes lanzamientos. - Participa en los diferentes estilos de carreras de relevos y de velocidad.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
24. Deportes opcionales. - Definición. -Clasificación. Asuntos Estudiantiles Nacional -Tenis de mesa -Balonmano -Ajedrez - Lucha -Patinaje -Otros OBSERVACIÓN -Estos Deportes Se Pueden Alternar En Su Aplicación Dependiendo De La Disponibilidad De Tiempo Y De Acuerdo A La Programación Anual De Asuntos Estudiantiles En Cuanto A Los Torneos Del C.O.D.I.C.A.D.E.R.	24. Participación en las disciplinas deportivas opcionales que presenta la organización de	24. Interés en incursionar en otros deportes.	24. Experimenta con otros deportes - Adopta la percepción por introducción de elementos nuevos y en movimientos. - Valora, conoce y práctica diferente deportes. - Práctica modalidades diferentes.	24. Investiga las reglas de los diferentes deportes opcionales. - Practica los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes opcionales. - Realiza ligas internas fuera de horas de clases como: fut-sala, balonmano y otros; haciendo énfasis en la técnica y su reglamentación. - Práctica tenis de mesa y ajedrez en horas de recreo.

BIBLIOGRAFÍA 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.
Houvion, M. , Prost, R. y Raffinpeyloz H.
Instituto Nacional de Deportes, Panamá.
- Jonath, Ulrich.
Kuznetsov, V.V.
- Lamb, David
- McGrawHill.
Montenegro, Mario
Mortensen J. Y Cooper J
Mosston, Muska.
- Oliver Coronado, Arturo
Palau, Ana Raquel
- 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
- Tratado de Atletismo: Saltos;** Hispano europea, Madrid; 1990
Reglamento de Atletismo 1999
Reglamento de Baloncesto. 1999
Reglamento de Softbol. 1999
Tácticas y Defensivas del Beisbol. 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
Fisiología del Ejercicio, Respuestas y Adaptaciones. Edit. Pila Teleña. Madrid;
1989
- Manual de Atletismo Ilustrado.** México 1995
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.** Paidos, Buenos Aires. 1985
Iniciación al Atletismo. Alambra, Madrid; 1995
Vive Más y Mejor. Impresora Continental, Panamá, 1995

BIBLIOGRAFÍA ESTUDIANTES.

- Pedraz, Miguel Vicente.** Teoría Pedagógica de la Actividad Física. Bases Epistemológicas. **Gymnos Editorial, Madrid. 1990**
- Penha Marinho, Inezil .** **História Geral da Educação Física.** Brasil Editora, São Paulo; 1980
Penha Marinho, Inezil . **Sistemas e Métodos de Educação Física.** Brasil Editora, São Paulo; 1980
- Seybold, Annemarie.** **Didáctica de la Educación Física.** Kapelusz; Buenos Aires, 1983
Seybold, Annemarie. **Nueva Pedagogía de la Educación Física.** Kapelusz; Buenos Aires, 1983
- Stancher, Stefan.** **Atletismo, Preparación Técnica de los Lanzadores.** Imprenta Nacional; La Habana
- Stancher, Stefan** **Atletismo, Preparación Técnica de los Lanzadores.** Imprenta Nacional; La Habana
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador** **Educación Física, Deporte y Recreación,** volumen I, Caracas, 1990



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

EDUCACIÓN FÍSICA 9°



Actualización 2013

OBJETIVOS DE GRADO

1. Fortalecer el desarrollo de las capacidades físicas y de las destrezas deportivas.
2. Estimular la participación social a través de actividades sanas, ricas en beneficios individuales y colectivos.
3. Destacar los beneficios que brinda la práctica del ejercicio físico y de un ambiente sano, en la salud personal.
4. Compartir experiencias favorables para el buen aprovechamiento del tiempo libre.
5. Manejar informaciones fundamentales en torno al consumo de drogas y a la vida sexual, enfatizando en peligros.
6. Reforzar el espíritu de nacionalidad, mediante el conocimiento y ejecución de nuestros bailes y danzas nacionales.

ÁREA 1: Recreación y Vida al Aire Libre.**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

- *Analiza juegos y rondas de acuerdo a su categoría y aplicación tomando en cuenta las diferentes disciplinas deportivas.*
- *Ejecuta actividades al aire libre con la meta de practicar acciones de sana recreación.*

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
1. Juegos y rondas. -juegos. -Definición. -Clasificación. -Juegos -Recreativos de agilidad. -De relevos -De habilidad -De velocidad de reacción. -De coordinación -De precisión - Pre Deportivos con y sin implementos. -Con soga -Con pelotas -Otros	1. Preparación del cuerpo para la actividad física.	1. Interés en participar con alto grado de entusiasmo y armonía. - Solidaridad en la convivencia de las actividades recreativas. - Cooperación en el trabajo en equipo.	1. Ejecuta juegos recreativos y pre deportivos para el desarrollo de habilidades motoras en beneficio de la actividad física. - Mejora las capacidades deportivas utilizando técnicas para su mejoramiento personal.	1. Recopila información en su portafolio sobre juegos y rondas. - Practica juegos en grupo como jalar la cuerda, saltar la cuerda o obstáculos, carreras de velocidad y velocidad de reacción. - Ejecuta juegos recreativos que desarrollen la convivencia grupal como: -Las cuatro esquinas -El Congelado -Aleja el zorra

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
2. Actividades al aire libre. -Definición. -Clasificación. - Organización de actividades al aire libre. -Ciclismo turístico. -Escalada -Orientación -Fogatas -Campamento -Caminatas	2. Interactuación con la naturaleza permitiendo la participación en su contexto de una manera sana y recreativa	2 . Responsabilidad de llevar la actividad física a un medio natural.	2. Recopila por medio de un cronograma los beneficios que le brinda las actividades al aire libre. - Ejecuta actividades al aire libre con la meta de practicar acciones de sana recreación según el entorno que lo rodea. - Realiza con liderazgo un trabajo en equipo. - Ejecuta las actividades deportivas y no deportivas al aire libre para una mejor calidad de vida.	2. Recopila información en su libreta los beneficios que le brinda la ejecución de actividades físicas en un medio natural y lo lleva a un tema de discusión en clase. - Confecciona un cronograma de las actividades a desarrollar al aire libre. - Practica en un medio natural actividades como: -ciclismo turístico -escalada -orientación -fogatas -campamento -caminatas

<p>ÁREA 2: Fisiología e Higiene de la Actividad Física.</p> <p>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica el uso correcto de los hábitos higiénicos para mantener la buena salud en base a la conservación de la vida y de actividad deportiva. • Clasifica a sus compañeros según el nivel de actividad física con la finalidad que se integren al grupo que permita el beneficio de mantener una vida sana. • Organiza grupos de seguridad individual y colectiva para resolver situaciones críticas en caso de emergencia en base de los conocimientos previos. • Aplica conocimientos en base a la prevención y consumo de drogas. • Acepta con naturalidad los cambios fisiológicos de su organismo.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>3. Hábitos higiénicos y alimenticios.</p> <p>-Definición.</p> <p>- Clasificación.</p> <p>- Alimentación adecuada y Saludable.</p> <p>- Beneficios de la higiene</p> <p>- En el aseo personal y otros.</p>	<p>3. Utilización adecuada de las normas y reglas de los hábitos de higiene y alimentación.</p>	<p>3. Valoración de la importancia de los hábitos de higiene y alimentación.</p>	<p>3. Aplica conocimientos de hábitos higiénicos alimenticios, para la conservación de su vida.</p> <p>- Señala los diferentes hábitos higiénicos y alimenticios, demostrando una actitud positiva.</p> <p>- Aplica hábitos higiénicos y alimenticios en las actividades deportivas.</p>	<p>3. Elabora una lista de alimentos que forman parte de una dieta alimenticia.</p> <p>- Practica los diferentes hábitos higiénicos en el salón de clases.</p> <p>- Elabora murales y distribuye panfletos dentro y fuera del ámbito escolar.</p> <p>- Investiga los beneficios fisiológicos que brinda el mantener</p>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>4. Higiene deportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conceptos -Definición. -Clasificación. <ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento -sueño -reposo -dieta -vestimenta -disposición mental <p>5. Fisiología Del Ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Clasificación. - Desarrollo corporal - Sistema cardiovascular 	<p>4. Descripción de la higiene deportiva</p> <p>5. Utilización de los beneficios del ejercicio físico para su crecimiento y desarrollo físico</p> <p>-</p>	<p>4. Reconocimiento de la importancia del significado de mantener una higiene deportiva para su salud integral.</p> <p>5. Disfruta de la actividad física como complemento de su desarrollo corporal.</p>	<p>4. Ejecuta actividades que coadyuven en su desarrollo físico, en forma progresiva para una mejor calidad de vida.</p> <p>5. Reconoce los beneficios de la actividad física, moderada y continua, para el mantenimiento de la condición física.</p>	<p>una higiene corporal, mental.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expone en clase diapositivas sobre los hábitos higiénicos y alimenticios. <p>4. Participa en la semana de la Educación Física elaborando cintillos de colores con mensajes alusivos a una buena higiene deportiva y alimenticia.</p> <p>5. Recopila información sobre su condición física y aplica test.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Construye un programa de acondicionamiento

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<ul style="list-style-type: none"> - Sistema respiratorio y otros. - Tipos de ejercicios físicos. <ul style="list-style-type: none"> - Aeróbicos. - Anaeróbicos - Intensidad del esfuerzo. - Beneficios de la práctica de actividades físicas. 6. Seguridad individual y colectiva. <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Clasificación. - Prevención de Accidentes. - Planificación de 	6. Aplicación de conocimientos de seguridad individual y colectiva en la escuela, el hogar y en la comunidad.	6. Interés en el conocimientos de seguridad individual y colectiva.	6. Aplica sus conocimientos para la seguridad individual y colectiva, con la finalidad de comprender la	físico aplicando las diferentes aptitudes físicas: fuerza, velocidad, resistencia, potencia, saltos y otros. <ul style="list-style-type: none"> - Relaciona su condición física en base a datos recopilados antes y después. - Participa en actividades aeróbicos con música que sirvan de estímulo a sus capacidades coordinativas. 6. Distribuye panfleto sobre el tema de prevención de accidentes naturales, dentro y fuera del ámbito escolar.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
prevención de accidentes - Eventos Naturales y casos de emergencia - Inundaciones. - Movimientos sísmicos. - Incendios 7. Drogas. - Definición. - Clasificación. - Tipos de drogas. - Personal. - Colectivo - Asistencias para prevenir o corregir problemas de droga. - Hogar. - Escuela.	7. Aplicación de conocimiento frente a riesgos por consumo de drogas y otras sustancias tóxicas.	- Iniciativa en la elaboración de un plan de contingencia en caso de desastres. 7. Conciencia de las consecuencias del consumo de drogas y otras sustancias tóxicas.	importancia de la prevención de accidentes. - Realiza actividades encaminadas a la prevención de los desastres naturales y antrópicos aumentando la conciencia dentro y fuera del ámbito escolar. 7. Realiza acciones en la prevención y divulgación del consumo de sustancias tóxicas y el daño que ocasionan a nuestra calidad de vida.	- Realiza simulacro de desalojo con apoyo de personal capacitado sobre el tema, para la prevención de desastres naturales. - Organiza en el Día Internacional para la Reducción de los Desastres Naturales, una siembra de árboles dentro del centro escolar. 7. Investiga sobre las variedades de drogas y las clasifica según su origen y sus efectos en un organizador gráfico. - Monta concursos de murales sobre la

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>- Comunidad.</p> <p>8. Educación sexual. -Definición. -Clasificación. - La reproducción humana.</p>	<p>8. Ejecuta actividades que coadyuven en su desarrollo físico, en forma progresiva para una mejor calidad de vida.</p>	<p>8. Interés en conocer el proceso de maduración fisiológica entre hombre y mujer.</p>	<p>8. Describe las diferencias entre hombre y mujer y propone actividades que conlleven al proceso de maduración de una manera responsable.</p>	<p>prevención, consumo y consecuencias de las droga.</p> <ul style="list-style-type: none"> - - Participa en un melodrama sobre la historia del consumo drogas. <p>8. Expone con diapositivas el proceso de maduración fisiológica y las enfermedades de vida sexual desordenada.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clasifica los diferentes métodos de control natal. - Lectura comentada sobre educación sexual. - Planifica debate sobre las causas y consecuencias del embarazo precoz.

ÁREA 3: Educación Corporal y del Movimiento.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Ejecuta ejercicios posturales para el desarrollo de la percepción de estar alineado y centrado en beneficio de su salud corporal y sentirse bien.
- Ejecuta ejercicios condicionantes y coordinativos con la finalidad de lograr un desarrollo físico óptimo.
- Produce movimientos tales como saltar, lanzamientos de balones en base al compas de la música con la finalidad de mejorar su coordinación, tomando en cuenta la correcta ejecución del movimiento.

Conoce y valora su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
9. Educación corporal. -Definición. -Clasificación. - social -áulico -comunidad -familiar	9. Reconoce la importancia que resulta para su vida el mantener una buena postura.	9. Toma conciencia de cómo utilizar su cuerpo, en beneficio de su salud corporal como mental en el comportamiento -	9. Nombra los diferentes aspectos de cómo mantener una buena postura. Ejecuta ejercicios posturales que ayudan a la prevención y al mejoramiento de malos hábitos de postura. - Aplica posturas saludables al ejecutar diversas acciones en las que intervienen los músculos de la espalda y el abdomen	9. Describe en un cuadro sinóptico los problemas más frecuentes de una mala postura, sus causas y correcciones. - Toma videos de su postura antes y después de realizar ejercicios en forma constante para visualizar defectos. - Ejecuta ejercicios posturales en

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>10. Ejercicios De Orden.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definición. -Clasificación. -Formaciones- numeraciones -giros -Distanciamientos marchas y Y trotes - Cambios de formaciones- Despliegues, repliegues, Diagonales y lateralidad. Evoluciones sobre la marcha. 	<p>10. Ejecución de los diferentes ejercicios de orden como complemento para la iniciación de la actividad física.</p>	<p>10. Muestra interés en mejorar su disciplina mediante los ejercicios de orden.</p>	<p>en posición de pie o sentado.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplica los fundamentos de la ergonomía en el centro escolar y fuera de él <p>10. Define los ejercicios de orden de tal manera que los pueda aplicar en clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demuestra disciplina en la ejecución de los diferentes ejercicios de orden. 	<p>circuitos, para beneficio de la columna vertebral y el reforzamiento de su tono muscular.</p> <p>como estiramientos, relajación y percepción muscular.</p> <p>10. Realiza actividades de recoger y levantar objetos del piso, cómo estar delante de una mesa en posición de pie o sentado.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica las diferentes formaciones en el patio, salón o gimnasio. - Realiza un encuentro de formaciones en el gimnasio.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>11. Desarrollo de las cualidades físicas condicionante y coordinativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definición. -Clasificación. <ul style="list-style-type: none"> -Fuerza -Velocidad -Resistencia -Agilidad. -Coordinación 	<p>11. Ejercitación física tendiente al desarrollo de las cualidades básicas condicionante y coordinativa,</p>	<p>11. Se interesa en desarrollar las cualidades básicas condicionantes y coordinativas.</p>	<p>11. Plantea los beneficios de las cualidades básicas condicionantes y coordinativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa de manera activa y dinámica en las actividades físicas propuestas en clase. - Crea situación de aplicación en el dominio de las habilidades físicas en pequeños grupos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Toma video de las diferentes presentaciones de formaciones y corrige errores. <p>11. Expone en diapositivas las capacidades condicionantes y coordinativas y sus beneficios.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa en un test de rendimiento físico, y elabora gráfica de las actividades desarrolladas. - - Realiza trabajos en circuitos, en los cuales desarrolle las cualidades físicas.
<p>12. Educación del movimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definición. -Clasificación. 	<p>12. Ejecución de los movimientos de destrezas.</p> <p>-</p>	<p>12. Colabora en las actividades de movimientos de destrezas como complemento de su</p>	<p>12. Identifica las técnicas de los diferentes movimientos de destrezas.</p>	<p>12. Ejecuta ejercicios para coordinar movimientos de destrezas como:</p>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
-Destrezas. Salto -Lanzamiento -Equilibrio -Recepción -Trepas -otros	.	desarrollo integral, como individuo.	<ul style="list-style-type: none"> - Enumera todos los movimientos de destrezas en orden progresivo. - Demuestra y muestra aptitud y actitud para el desenvolvimiento en los movimientos de destrezas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Salto -Lanzamiento -Equilibrio -Recepción -Trepas -otros. - Participa en trabajos en grupales buscando niveles de dificultad. - Práctica los saltos de carpa, de manera que lleve las piernas a su máxima abducción y tratar de tocar los tobillos con los dedos. - Realiza coreografía gimnásticas, rítmicas en donde combine los diferentes movimientos de destrezas.

ÁREA 4: Danzas y Bailes Folklóricos.
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:
<ul style="list-style-type: none"> • Organiza grupos de bailes folklóricos con la meta de demostrar sus habilidades a través de presentaciones dentro y fuera de su contexto, tomando en cuenta las diversidades de bailes folklóricos. • Aplica sus habilidades al participar de diferentes bailes populares con la finalidad de fortalecer nuestras tradiciones en base a sus variedades rítmicas.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
13. Bailes folclóricos típicos nacionales. - Regionales Típicos y Nacionales. -Tambor Norte - Tuna. Características. Regionalismo. - Coreografía. - Pasos fundamentales. -Paseo -seguidilla -tres golpes o venia. -Vuelta - Movimiento de brazos. -Figurines. - Típicos Regionales. -Cumbias abierta, atravesada. -Características.	13. Demostración de habilidad en la ejecución de los diferentes bailes folklóricos nacionales y regionales.	13. Aprecia la cultura a través de los bailes nacionales y regionales. - Expresividad de los pasos en una danza seleccionada libremente	13. Distingue y desarrolla los diferentes bailes folclóricos sean Nacionales o regionales - Participa en las actividades folclóricas que se desarrollen en el colegio - Demuestra gracia, donaire, precisión en la ejecución de los bailes típicos de salón.	13. Elabora mapa conceptual comparando los tipos de bailes por región. - Organiza concurso de murales, referente a la cultura típica panameña. - Participa del conjunto folclórico del colegio. - Ensaya los movimientos de los pasos fundamentales de los diferentes bailes.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<ul style="list-style-type: none"> -Regionalismos. -Chorrerana. - Ocueña. -Ponugueña. -Darienita. -Otras. -Pasos fundamentales. -Paseo -seguidilla -zapateo -Escobillado simple y cruzado -cruces, -vueltas, -movimiento de brazos. -Mejorana Santeña. -Características. -Coreografía. -Bailes típicos de salón. -Danesa, -El Punto -Coreografía. -Pasos Fundamentales. 				<ul style="list-style-type: none"> - Prepara un organizador gráfico de las principales características de los bailes regionales y nacionales. - Organiza el día folclórico en el colegio, con participación de otros colegios, concursos, competencias de conjuntos folclóricos. - Participa en la celebración de la etnia negra con escogencia de la reina negra, venta de comidas afro antillanas, concursos de bailes congós, y exhibiciones de las diferentes indumentaria.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
14. Danzas folclóricas. -Danzas Típicas (según región). -Diablicos sucios. -Toletón. -Mejorana. -Otros. - Diablitos sucios. - Danza del gran día -Danza del torito -Danza de los bailes sucios -Danza del zaracunde -Danza de la Montezuma Española - Mascaras - La Trinidad - El Toletón - Danzas Kunas - Noga-cope	14. Ejecución de las danzas folclóricas como:	14. Colabora activamente en las actividades de danzas folclóricas.	14. Describe las diferentes danzas, étnicas y folclóricas a nivel nacional. - Proyecta entusiasmo al participar en las diferentes actividades de danzas étnicas y folclóricas. - Se Integra e incentiva a sus compañeros a incursionar en otras danzas panameñas. - Elabora mascararas de diablitos sucios.	14. Programa el día de la pollera, en donde se exhiban pollerones de las diferentes regiones panameñas. - Ejecuta los bailes típicos de salón, como la danesa y El punto. - Investiga todas las danzas folclóricas existentes a nivel nacional. - Representa a su colegio en concursos fuera del ámbito escolar en danzas folclóricas. - Participa con compañeros de esa región a realizar demostraciones de su danza.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
15. Símbolos patrios Escudo Bandera Himno Nacional	15. Descripción de los símbolos patrios.	15. Respeta los símbolos Patrios.	15. Describe todo el procedimiento en los dobles del pabellón nacional. - Demuestra dominio, control y respeto en los dobles del pabellón nacional.	15. Colabora en la confección de un mural, sobre el Pabellón Nacional. - Investiga todo lo referente al protocolo de los dobles de la bandera nacional. - Organiza con sus compañeros una actividad en el colegio de siembra de banderas para el inicio del mes de la patria. - Organiza un proyecto folclórico con sus compañeros, para conocer sus cultura, bailes y danzas - Recopila toda la información vivida con fotos y videos en su cuaderno de datos.

ÁREA 5: Educación Deportiva.
<p>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica la reglamentación de cada disciplina deportiva a través de un mapa conceptual con la finalidad de fortalecer su nivel cultural de acuerdo a los cambios y nuevas tendencias. • Práctica juegos de habilidad con la meta de conducir el balón con los pies y las manos tomando en cuenta las demostraciones básicas y por medio de videos. • Práctica fundamentos técnicos de las diferentes disciplinas deportivas como mejora de sus condiciones físicas en el desarrollo del juego, de acuerdo a sus capacidades. • Utiliza fundamentos tácticos de cada disciplina deportiva para con ello mejorar las estrategias de juego según la actividad deportiva. • Reflexiona acerca de los comportamientos individuales, en el accionar grupal de los juegos de equipo.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
16. Reglamentación De Las Diferentes Disciplinas Deportivas -Definición. -Clasificación. posiciones en el juego -señales arbitrales -anotación.	16. Descripción de los diferentes disciplinas deportivas.	16. Demuestra respeto e interés por aprender la reglamentación arbitral y sus decisiones al momento del encuentro.	16. Describe, explica y representa la reglamentación de las diferentes disciplinas deportivas. - Aplica las reglas básicas en los diferentes juegos en condiciones de defensa y ataque.	16. Recolecta y organiza información de las diferentes disciplinas deportivas usando recursos diversos.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>17. Actualidad deportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> -Eventos. -Equipo -Mundial -Olimpiadas -Liga 	<p>17. Actualización en los diferentes eventos deportivos</p>	<p>17. Muestra aprecio por actualizarse en los eventos deportivos que se dan en los diferentes mundiales, olimpiadas, torneos o ligas.</p>	<p>17. Investiga y relaciona los diferentes eventos deportivos que se han dado en:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Los Mundial -Las Olimpiadas -Liga 	<p>17. Recopila información de los mundiales de fútbol, olimpiadas que se han dado en el mundo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Investiga todos los equipos a nivel nacional que participan en la L.P.F. los mejores porteros que ha tenido Panamá.
<p>18. Disciplinas deportivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Clasificación. <ul style="list-style-type: none"> -Fútbol. -Baloncesto. -Voleibol -Beisbol y softbol -Diferencias - Fundamentos técnicos. - Fundamentos tácticos -Estrategias de juego <ul style="list-style-type: none"> -defensivas -ofensiva 	<p>18. Preparación del organismo para la iniciación de las disciplinas deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecución de actividades físicas deportivas dirigidas a las diferentes disciplinas deportivas. 	<p>18. Colabora activamente en todas las actividades deportivas que conlleven a su preparación física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se esfuerza en participar en las diferentes actividades físicas deportivas. 	<p>18. Emplea esquemas tácticos para la resolución de situaciones de cooperación oposición que surjan en las disciplinas deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clasifica las diferentes actividades físicas de acuerdo a las disciplinas deportivas. 	<p>18. Elabora un cuadro sinóptico de las disciplinas deportivas y de actividades físicas a desarrollar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elabora un organizador gráfico en donde se identifique las diferencias y similitudes del juego de Beisbol y Softbol. - Realiza actividades

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
			<ul style="list-style-type: none"> - Demuestra participación en las actividades físicas individualizadas. 	<ul style="list-style-type: none"> de coordinación dinámica general sin balón y específica con balón. - Efectúa prácticas de fútbol para mejorar la técnica como conducción del balón con y sin conos, individual y en parejas de dos y tres. - Realiza prácticas de fútbol para mejorar la táctica como el movimiento ofensivo en el contrataque y desmarque; el movimiento defensivo en el marcaje y la presión.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
				<ul style="list-style-type: none"> - Realiza trabajo del guardameta en despeje del balón, saque de meta con y sin carrerita, agarre del balón en diferentes posiciones de puerta. - Organiza una competencia de fútbol de dominio y control del balón con el pie, muslo, pecho, cabeceo. - Organiza prácticas de voleibol en donde practique los diferentes fundamentos del voleibol, en forma individual como grupal. - Desarrolla actividades de baloncesto en donde practicara

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
				<p>fundamentos técnicos de ataque; salidas, paradas, cambios de dirección, pivotes, agarre, manejo y bote del balón, cambio de dirección, ritmo con la pelota, pase y tiro a canasta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practica fundamentos de las disciplinas deportivas tácticos como defensiva y ofensiva en todas sus posiciones básicas - Confeccionar un álbum de los peloteros que ha dado Panamá a nivel Internacional. - Monta un mural de los equipos de fútbol a nivel

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
				<p>nacional que tiene Panamá por provincia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica actividades de los fundamentos técnicos del beisbol, como del softbol. - Realiza ejercicios de coordinación visual y de movimientos para una buena recepción de las disciplinas deportivas. - Pone en práctica el trabajo teórico-táctico con el uso de tablero y video, de las diferentes disciplinas deportivas. - Analiza juegos locales, en vivo, de todas las disciplinas deportivas.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
				<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza hojas de anotación para las diferentes disciplinas deportivas. - Organiza ligas internas de las disciplinas deportivas femeninas como masculinas para la selección de los equipos que van a representar al colegio; en turno contrario. - Coordina un día deportivo, en el cual invite a otros colegios. - Realiza exposiciones de canchas deportivas en maquetas.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>19. Natación.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Medidas preventivas. -Burbujas -Flotabilidad -Brazada -Patada -Estilos -Buceo -Seguridad acuática. -Primeros auxilios. -Salvamento indirecto. 	<p>19. Participación en el medio acuático con:</p>	<p>19. Demuestra responsabilidad en la toma de medidas preventivas para trabajar en el medio acuático.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esfuerzo por realizar el mejor rendimiento en un medio acuático. 	<p>19. Expresa su intención y compromiso de ejecutar actividades en un medio acuático permanentemente para la ejercitación física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demuestra destreza, habilidad y seguridad en la ejecución de ejercicios en un medio acuático. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participa en las competencias del CODICADER y otras que se presenten. <p>19. Analiza con seguridad los beneficios de mantener medidas preventivas en un medio acuático.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pone en práctica los diferentes fundamentos del medio acuático.
<p>20. Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> -Reglamento -Pruebas -Pista -Campo - Fundamentos técnicos. 	<p>20. Participación y conocimiento de eventos atléticos como pista y campo</p>	<p>20. Valora el Atletismo como deporte universal.</p>	<p>20. Adquiere conocimiento del reglamento del atletismo.</p>	<p>20. Elabora un cuadro sinóptico de las pruebas atléticas del atletismo.</p>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>Carreras</p> <ul style="list-style-type: none"> - Velocidad - Resistencia <p>Salto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Largo - Alto <p>-Lanzamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jabalina -Bala -Disco 		<ul style="list-style-type: none"> - Respetar el reglamento de las diferentes pruebas atléticas 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce y valora los efectos de los eventos atléticos en el organismo. - Desarrolla y ejecuta los fundamentos técnicos en las diferentes pruebas atléticas, ya sea pista o campo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organiza trabajos en grupo, para la elaboración de maqueta de la pista de atletismo. - Elabora materiales didácticos como: <ul style="list-style-type: none"> - vallas con tubo de pvc. -testigos con cartón. -otros - Realiza juegos recreativos que mezclen el saltar, lanzar, correr, otros. - Participa en competencias internas e intercolegiales de pista y campo. - Recopila información de los atletas panameños y las medallas que ha obtenido Panamá.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>21. Gimnasia</p> <ul style="list-style-type: none"> -Historia - Destrezas gimnásticas. -Sin aparato -Con aparato: Destrezas gimnásticas. -Sin aparatos: -Volteretas (larga, alta). <ul style="list-style-type: none"> -Invertida con y sin apoyo. -Ruedas. -Volteos. -Rondat. -Flit Flat. -Hand volt II. -Puente. -Giros. -Figuras gimnásticas. <ul style="list-style-type: none"> -Pirámides. -Figuras horizontales -Con aparato: -Plinto -Caballo -Paralelas. -Viga de equilibrio -otros 	<p>21. Ejecución de las diferentes pruebas gimnásticas con y sin aparato.</p>	<p>21. Valora en la gimnasia la belleza, la coordinación y la elegancia de sus movimientos.</p>	<p>21. Adquiere conocimiento de la historia de la gimnasia y sus diferentes modalidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demuestra habilidades en las diferentes destrezas gimnásticas y rítmicas. - Proyecta dominio y control en las diferentes pruebas gimnásticas. - Seguridad en sí mismo al participar en la construcción de figuras gimnásticas. 	<p>21. Investiga sobre la historia de la gimnasia en Panamá.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elabora un cuadro sinóptico de todas las modalidades gimnásticas femeninas y masculinas. - Dibuja en láminas los diferentes aparatos gimnásticos masculinos y femeninos. - Práctica ejercicios de destrezas como volteretas al frente y otros con y sin aparato en orden progresivo y sus modalidades.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>22. GIMNASIA RÍTMICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actitud Corporal - Gestos -Elementos de danza. -Salto de gacela. -Movimientos rítmicos <ul style="list-style-type: none"> -sin implementos. -Marchas. -Giros. -Saltos. -Combinaciones -Con implementos. <ul style="list-style-type: none"> -Clavas. -Cintas. -Bolas -Aros 	<p>22. Aplicación de la secuencia básica de los movimientos y gestos de la gimnasia rítmica</p>	<p>22. Expresividad en todos los movimientos de la gimnasia rítmica.</p>	<p>22. Ejecuta con expresividad y plasticidad la secuencia de movimientos y gestos de la gimnasia rítmica, manifestando respeto hacia los demás.</p>	<p>22. Realiza ejercicios que combinen la coordinación, saltos, giros, equilibrio, desplazamientos, otros.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elabora coreografía de gimnasia rítmica con y sin implementos. - Participa en competencias internas.
<p>23. Deportes opcionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fúsala. -Balonmano -Historia -Reglamentación - Fundamentos técnicos. <ul style="list-style-type: none"> -Pases -Drible. -Tiro al marco. 	<p>23. Ejecución de los fundamentos técnicos y tácticos en deportes opcionales</p>	<p>23. Muestra interés en las disciplinas opcionales.</p>	<p>23. Adquiere conocimientos de la historias de las diferentes disciplinas opcionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pone en práctica la reglamentación de las disciplinas opcionales 	<p>23. Organiza un debate de la historia del</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fúsala -Balonmano - Participa en juegos recreativos de Fúsala aplicando estrategias de juego.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<ul style="list-style-type: none"> -Recepción - Fundamentos tácticos - Acción del guardameta. - Acciones defensivas y ofensivas del equipo. 			<ul style="list-style-type: none"> - Demuestra conocimiento de los fundamentos técnicos y tácticos de las disciplinas opcionales. - Se esfuerza en mejorar en cada disciplina opcional, individual como colectivamente. - Desarrolla el respeto hacia el adversario. 	<ul style="list-style-type: none"> - Proyecta el juego opcional fuera del ámbito escolar.

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. Paidós, 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

