





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

**EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL**

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA 7°**  
**7°,8°,9°**



**ACTUALIZACIÓN**  
**2014**



## **AUTORIDADES DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

***LUCY MOLINAR***

**Ministra**

***MIRNA DE CRESPO***

**Viceministra Académica**

***JOSÉ G. HERRERA K.***

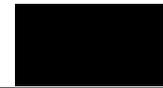
**Viceministro Administrativo**

***ISIS XIOMARA NÚÑEZ***

**Directora Nacional de Currículo y Tecnología Educativa**

***GLORIA MORENO***

**Directora Nacional de Educación Básica General**



## MENSAJE DE LA MINISTRA DE EDUCACIÓN

**L**a 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



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

**PROFESORES RESPONSABLES DE LA ELABORACIÓN DEL PROGRAMA**

**CEBALLOS MARTÍNEZ, PEDRO.**

**CEREZO CÁRDENAS, MARIANO.**

**DE LA ESPADA FONSECA DE NORSE, EMILIA.**

**GUERRERO RUIZ, OCTAVIO O.**

**JIMÉNEZ GARCÍA, ELÍAS.**

**MIRONES CAMAÑO, JOSÉ N.**

**MONTILLA MORENO, ARMANDO A.**

**NAVARRO BARBA, ELGA R.**

**PEREA LINARES, MIRIAM E.**

**CORRECCIÓN DE TEXTO:**

**Emelda Guerra**

**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 .....	6
2.4.2. Educación primaria .....	7
2.4.3. Educación premedia .....	7
Parte III .....	7
3. Situación actual de la Educación Básica General .....	7
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
7.6. 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 .....	32
Educación Física 7°.....	39
Educación Física 8°.....	62
educación Física 9°.....	83



## Parte I.

### 1. BASES FUNDAMENTALES DE LA EDUCACIÓN PANAMEÑA

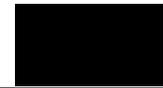
La Constitución Política panameña dedica el Capítulo 5°, al tema de la educación, en él se destacan los artículos 91, 92, 93, 96 que dan luz acerca de aspectos básicos que deben considerarse al desarrollar el proceso de modernización de la educación, en general y de la transformación curricular en particular.

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.

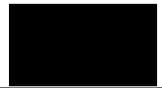
**2.4. Estructura de la Educación Básica General**

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; para menores de cuatro (4) años y 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.

Luego de 13 años a partir de la puesta en ejecución del modelo pedagógico propuesto, para el 2012 la Educación Básica General albergó, desde el pre-escolar hasta el noveno grado, una matrícula total de 626,679 estudiantes. De ellos, 82,854 pertenecían al nivel pre-escolar, 381.095 se ubicaban en primaria y 159,730 conformaban la pre-media.

La tasa de repitencia del 2012, para la educación primaria fue de 5.7% y para la pre-media fue del 6.3%, mientras que la tasa de deserción para primaria fue de 10.6%.

Los índices de reprobación registrados en el 2012, confirman la tendencia de mayores deficiencias en la asignaturas de Español y Matemática; primero, segundo y tercero, son los grados más afectados a nivel nacional, y la asignatura de matemática la que registra el mayor índice de fracasos, con un 11.25%.

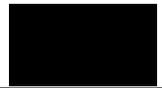
En lo que respecta al Segundo Estudio Regional Comparativo y Explicativo (SERCE) del Laboratorio Latinoamericano de Evaluación de la Calidad de la Educación (UNESCO / OREAL) aplicado en el año 2008, en Panamá el 50% de los estudiantes llegan a tercer grado sin haber adquirido la habilidad de leer y entender 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 en 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 de 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.



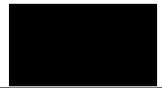
4. Demuestra responsabilidad ante el impacto de los avances científicos y tecnológicos en la sociedad y el ambiente.
5. Mantiene y promueve su salud física, mental y emocional mediante la práctica de hábitos alimenticios, higiénicos y deportivos para fortalecerlas.

#### **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**

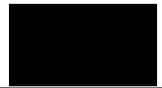
1. Expresa las ideas, experiencias o sentimientos mediante diferentes medios artísticos tales como la música, la literatura las artes visuales y escénicas que le permiten interaccionar mejor con la sociedad.
2. Valora la libertad de expresión, el derecho a la diversidad cultural, la importancia del diálogo 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.

**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 curriculares 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.

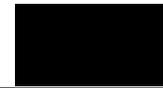
**Participación:** Los espacios curriculares deben permitir a todos los miembros de la comunidad educativa: docentes, alumnos, padres, líderes, autoridades, vecinos del lugar, otros, el apoyar en las diferentes iniciativas: investigaciones de campo, veladas culturales, campeonatos deportivos, giras de 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
		Expresiones Artísticas	3	3	3	3	3	3	4	4	4
PSICOMOTORA	CIENTÍFICA	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
	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**

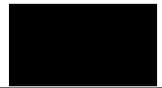
#### **9.1. La evaluación de los aprendizajes**

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 por medio 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 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 folklóricos.**
- 5. Educación deportiva**

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

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



### 1- FISILOGIA E HIGIENE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA:

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

### 2- EDUCACIÓN CORPORAL Y DEL MOVIMIENTO:

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

### 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- EDUCACIÓN DEPORTIVA:

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

El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propias de sociedad.

### ***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.

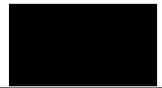
Finalmente, cabe destacar que se contribuye a conocer la riqueza cultural, mediante la práctica de diferentes juegos y danzas.

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.

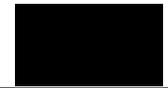


**REPÚBLICA DE PANAMÁ**  
**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN NACIONAL DE CURRÍCULO Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA**

# **EDUCACIÓN FÍSICA 7°**



**Actualización**



## 2014

### 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.



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

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
1-Los juegos -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 Las rondas -Definición	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.	1- Interés en participar con entusiasmo y armonía en los juegos y rondas.  -Actitud positiva en el desarrollo de juegos y rondas.	1-Define los conceptos juego y rondas con sus palabras.  - Realiza el calentamiento adecuado antes de una actividad física  -Ejecuta diferentes tipos de juegos y rondas.	1-Investiga la definición de juegos y rondas.  -Ejercita el cuerpo participando en actividades condicionantes y coordinativas por medio de los juegos.  - Interactúa positivamente en juegos de percepción para su relación con las diferentes actividades deportivas.



ÁREA 2: Fisiología e Higiene de la Actividad Física.				
CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p><b>2-</b>Las actividades al aire libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conceptos</li> <li>-Características                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Convivencia</li> <li>-Solidaridad</li> <li>-Cooperación</li> <li>-Orden</li> <li>-Trabajo en grupo</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>2-</b>Realización de actividades pedagógicas lúdicas que permitan el desarrollo de valores en el trabajo colaborativo o juegos al aire libre.</p>	<p><b>2-</b>Responsabilidad en el trabajo de equipo para la realización de actividades al aire libre.</p>	<p><b>2-</b>Define términos o valores del trabajo de equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Participa en actividades al aire libre.</li> <li>- Sigue de forma responsable, las normas en las actividades al aire libre o en encuentros deportivos recreativos.</li> </ul>	<p><b>2-</b>Investiga en libros de consulta o internet sobre los valores del trabajo colaborativo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Organiza giras pedagógicas aplicando el sentido de Orientación en compañía del docente.</li> <li>-Participa en una maratón de 1km; en una caminata en compañía del docente.</li> <li>-Aplica el senderismo en cerro, colinas parques o en áreas accesibles, adquiriendo dominio y confianza en sí mismo.</li> </ul>



**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		
<p><b>1-Los</b> hábitos higiénicos y alimenticios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Definición</li> <li>-Beneficios</li> <li>-Normas                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-alimenticias</li> <li>-higiénicas</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>1-Formulación</b> de normas para la práctica de una buena alimentación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización adecuada de las normas de los hábitos de higiene y de alimentación.</li> </ul>	<p><b>1-Valoración</b> de los hábitos de higiene y alimentación.</p>	<p><b>1-Nombra</b> hábitos higiénicos y alimenticios para la conservación de la salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aplica hábitos higiénicos y alimenticios para la conservación de la salud.</li> <li>-Promueve hábitos higiénicos y alimenticios en beneficio propio y de la colectiva</li> </ul>	<p><b>1-Organiza</b> 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Organiza un concurso de murales sobre hábitos higiénicos y alimenticios en coordinación con el docente.</li> </ul>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p><b>2-La fisiología del ejercicio</b>                      -Beneficios de la práctica de actividades físicas.                          -En el desarrollo corporal.                          -En el sistema cardiovascular.                          - En el sistema respiratorio.                          - Ejercicios aeróbicos.</p>	<p><b>2-Aplicación de la actividad física en su desarrollo fisiológico:</b>                      -estiramiento                      -calentamiento                      -Fase central                      -Fase final</p>	<p><b>2-Concienciación de los beneficios que brinda la actividad física, en el cuerpo humano.</b></p>	<p><b>2- Explica los beneficios de la práctica de actividades físicas.</b>                       -Ejecuta ejercicios contruidos en base a su desarrollo fisiológico y el mantenimiento de su salud corporal.                       -Valora los beneficios que brinda la práctica de actividades físicas.</p>	<p><b>2-Investiga los beneficios que brinda la actividad física en su desarrollo fisiológico.</b>                       -Sintetiza en un cuadro sinóptico los beneficios que brinda la actividad física.                       -Organiza una maratón aeróbica en el gimnasio, patio o cancha del centro escolar con la participación de todos los estudiantes.</p>
<p><b>3-LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES.</b>                      -Conceptos                      -Características                          -Predicción                          -Indicaciones claras                          -Preparación contra:                      -Eventos naturales y antrópicos                      -Movimientos sísmicos                      -Inundaciones</p>	<p><b>3-Utilización de reglas de seguridad individual y colectiva en el hogar, escuela y la comunidad.</b>                       -Aplicación de normas de prevención en eventos naturales y antrópicos.</p>	<p><b>3-Solidaridad en el conocimiento de normas de seguridad individual y colectiva.</b>                       - Valoración de la importancia de la prevención de los eventos naturales y antrópicos.</p>	<p><b>3-Enumera reglas de seguridad individual y colectiva en el hogar, escuela y la comunidad.</b>                       -Ejecuta acciones encaminadas a la prevención de los eventos naturales y antrópicos.</p>	<p><b>3-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.</b>                      -Indica con flechas</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>Incendios. -Seguridad -Personal. -Colectiva</p> <p><b>4-Las drogas.</b> -Conceptos -Características -Usos -Beneficios -Peligros -Tipos de drogas. -Prevención en: -Escuela. -Comunidad -Hogar</p>	<p><b>4-Investigación de reglas que eviten el consumo de drogas y otras sustancias tóxicas.</b></p> <p>-Identificación de asistencias para prevenir o corregir problemas de droga.</p>	<p><b>4-Valoración de las consecuencias del consumo de drogas y otras sustancias tóxicas.</b></p>	<p>-Reflexiona sobre la importancia de la seguridad individual y colectiva.</p> <p><b>4-Clasifica los diferentes tipos de droga</b></p> <p>- Demuestra iniciativa en las acciones para la prevención del consumo de drogas.</p> <p>-Participa en programas de prevención del consumo de drogas y otras sustancias tóxicas.</p>	<p>pintadas señalizaciones dentro del colegio para la práctica del desalojo.</p> <p><b>4-Investiga los diferentes tipos de drogas en las instituciones que tengan que ver en la prevención y uso de estupefacientes.</b></p> <p>-Elabora un álbum con información e ilustraciones sobre el uso indebido de estupefacientes.</p> <p>-Organiza charla sobre el uso indebido de drogas.</p> <p>-Elabora un tríptico sobre los tipos de drogas, sus causas y efectos.</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p><b>5-La educación sexual.</b>                      -Definición                      -Características                      -Aspectos relevantes:                          -Maduración fisiológica.                          -Reproducción humana.                          -Embarazo precoz.                          -Enfermedades de vida sexual.                              -Venéreas                              -Sida                              -otras</p>	<p><b>5-Adquisición de nuevos conocimientos.</b>                       -Definición de conceptos sobre la educación sexual.                       -Descripción de la reproducción humana.                       -Explicación de las enfermedades de vida sexual.</p>	<p>5-Acepta el proceso de maduración fisiológica entre hombre y mujer.                       -Valora la importancia de la educación sexual</p>	<p><b>5-Identifica los diferentes procesos de maduración fisiológica del hombre y la mujer.</b>                       -Explica las enfermedades de transmisión sexual.                       -Reflexiona sobre el proceso de maduración fisiológica entre hombre y mujer.                       -Se preocupa por los peligros de las enfermedades de transmisión sexual.</p>	<p><b>5-Investiga a cerca de las organizaciones e instituciones sociales que colaboran en campañas de prevención de enfermedades de transmisión sexual.</b>                       -Expone mediante charlas y proyector multimedia el proceso de maduración fisiológica, con orientación del docente.</p>



**ÁREA 3: Educación Corporal y del Movimiento.**

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

- 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		
<p><b>1-La educación corporal.</b>                      -Definición                      -Aspectos sobresalientes:                      -Postura y actitud corporal.                      -Postura de pie.                      -Postura sentada.                      -Postura en decúbito.</p>	<p><b>1- Observación de las diferentes posturas corporales.</b>                       -Ejecución de las diferentes posturas corporales.                       -Diferenciación de las posturas corporales.</p>	<p><b>1- Interés en corregir sus hábitos posturales.</b></p>	<p><b>1-Define educación corporal y sus diferentes aspectos.</b>                       -Explica los beneficios de las diferentes posturas corporales.                       -Aprecia los beneficios de mantener una buena postura corporal.</p>	<p><b>1. Realiza ejercicios de orden en posición estática y dinámica encaminadas a la prevención y corrección de hábitos posturales como:</b>                      - Camina sobre una línea u otras.                      -Sentarse en el piso y levantarse bajo la supervisión del docente.                      -Realiza posiciones decúbito.                       - Ejecuta actividades de estiramiento para la columna y de percepción.</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p><b>2-Los ejercicios de orden</b>                      -Definición                      -Clasificación :                      -Formaciones.                      -Numeraciones.                      -Giros.                      -Distanciamientos.                      -Marchas.                      -Trotos.                      -Cambios de formación                      -Despliegues                      -Repliegues</p>	<p><b>2-Identificación de los diferentes ejercicios de orden.</b>                       -Ejecución de los diferentes ejercicios de orden.</p>	<p><b>2- Responsabilidad en la ejecución de los diferentes ejercicios de orden.</b>                       -Seguridad en la ejecución de los diferentes ejercicios de orden.</p>	<p>2-Define el concepto de ejercicios de orden según su clase.                       -Ejecuta marchas coordinando sus movimientos donde combine los diferentes ejercicios de orden.                       .Solidaridad en la ejecución de los diferentes ejercicios de orden.</p>	<p><b>2-Enuncia la clasificación de los ejercicios de orden</b>                       -Realiza prácticas de formación encaminadas a lograr destrezas en los diferentes ejercicios de orden.                       -Participación en los diferentes desfiles patrios bajo la supervisión del docente.</p>
<p><b>3-Las cualidades físicas.</b>                      -<b>Definición</b>                      -<b>Clasificación</b>                      -Básicas                      -Fuerza                      -Velocidad                      -Resistencia                      -Complementarias                      -Velocidad de reacción                      -Agilidad.</p>	<p><b>3-Selección de las diferentes cualidades físicas en sus formas básicas y complementarias.</b>                       -Ejecución de las diferentes cualidades físicas.</p>	<p><b>3-Colaboración en todas las actividades tendientes al desarrollo de las cualidades físicas básicas y complementarias.</b></p>	<p><b>3-Clasifica las características de las cualidades físicas.</b>                       -Ejecuta habilidades encaminadas al desarrollo de las cualidades físicas.                       -Valora las buenas</p>	<p><b>3-Elabora un glosario con la terminología de las cualidades físicas.</b>                       -Practica actividades en el área (campo, cancha, pista de Atletismo) en la cual pueda mantener una carrera a la medida de sus posibilidades.</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Coordinación.</li> <li>-Flexibilidad.</li> <li>-Equilibrio</li> </ul>			cualidades físicas.	-Coordina sus movimientos en una clase recreativa de gimnasia rítmica para desarrollar sus cualidades físicas.



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

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<b>1-Los bailes folclóricos</b> - Nacionales - Regionales -Definición -Clasificación -Características -Pasos fundamentales .Paseo .Seguidilla .Tres golpes .zapateo .vueltas	<b>1-Identificación de los diferentes bailes folclóricos nacionales y regionales.</b>  -Práctica de pasos fundamentales de los diferentes bailes folclóricos nacionales y regionales.  -Ejecución de los diferentes bailes folclóricos nacionales y regionales.	<b>1-Valoración de la cultura a través de los bailes nacionales y regionales.</b>	<b>1-Aporta recursos en la elaboración de murales de bailes folclóricos nacionales y regionales.</b>  -Ejecuta los pasos Fundamentales de bailes nacionales y regionales.  -Valora cada procedimiento al ejecutar los diferentes bailes regionales y nacionales.	<b>1- Organiza concurso de murales en la semana folclórica del colegio con orientación del docente</b>  -Realiza con entusiasmo los diferentes bailes folclóricos, proyectando soltura y dominio en la ejecución de sus movimientos.  -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><b>2-Las</b> danzas folclóricas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Definición.</li> <li>-Clasificación                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Diablitos sucios</li> <li>-Torito guapo</li> <li>-Diablitos espejos</li> <li>-Zara cunde</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>2-Reconocimiento</b> de las diferentes danzas folclóricas.</p> <p>-Participación en danzas folclóricas.</p>	<p><b>2-Valoración</b> de las diferentes danzas folclóricas dentro de su contexto</p>	<p><b>2-Clasifica</b> las diferentes danzas folclóricas.</p> <p>-Ejecuta las diferentes danzas folclóricas.</p> <p>.Disciplina en la ejecución de las diferentes danzas folclóricas.</p>	<p><b>2-Elabora</b> un diagrama radial de las danzas folclóricas.</p> <p>-Participa en un concurso de danza folclóricas en el colegio, organizado por el educador.</p>
<p><b>3-Los</b> bailes populares panameños.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definición.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pindín</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>3-Descripción</b> de bailes populares del momento.</p> <p>-Ejecución de bailes populares más comunes de su región.</p>	<p><b>3-Manifestación</b> de la importancia de incentivar el baile popular panameño.</p>	<p><b>3-Distingue</b> los diferentes bailes populares y sus pasos fundamentales.</p> <p>- Aplica los diferentes bailes populares con fluidez, coordinación y elegancia .</p> <p>-Puntualidad en la aplicación de los diferentes bailes Populares.</p>	<p><b>3-Investiga</b> e ilustra las modificaciones de los bailes populares.</p> <p>-Lleva a cabo competencia de bailes populares en grupo, tomando en cuenta, ritmo y coordinación.</p>



**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		
<p><b>1-El origen y reglamento de:</b>                      -Atletismo                      -Futbol                      -Beisbol-softbol                      -Voleibol                      -Baloncesto                      -Gimnasia                      -Natación                      -Otros.</p>	<p><b>1-Investigación del origen de las diferentes disciplinas deportivas.</b>                       -Aplicación del reglamento de las disciplinas deportivas                       -Ejecución de arbitraje elemental.</p>	<p><b>1-Interés en la aplicación del reglamento de las diferentes disciplinas deportivas.</b></p>	<p><b>1-Explica el origen de las diferentes disciplinas deportivas.</b>                       -Analiza el reglamento de diversas disciplinas deportivas.</p>	<p><b>1-Investiga el origen de las disciplinas deportivas y las sintetiza en un diagrama de árbol.</b>                       -Sintetiza en grupo, mediante preguntas literales los reglamentos de cada disciplina deportiva.                       -Organiza y participa en eventos deportivos dentro o fuera del centro educativo, con orientación del docente.</p>
<p><b>2-Las actividades físicas básicas deportivas.</b></p>	<p><b>2-Preparación del organismo actividades</b></p>	<p><b>2-Interés en las actividades físicas</b></p>	<p><b>2-Nombra las diferente actividades físicas</b></p>	<p><b>2-Elabora un mapa cognitivo tipo sol donde</b></p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>- Conceptos :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-saltar</li> <li>-Botar</li> <li>-Lanzar</li> <li>-Girar</li> <li>-Jalar</li> <li>-Patear</li> <li>-Tirar</li> <li>-Apañar</li> <li>-Balancear</li> </ul>	<p>físicas básicas deportivas con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Movilidad articular</li> <li>-Elongación muscular</li> </ul> <p>-Participación en las actividades físicas básicas deportivas como: saltar, botar, lanzar, otros.</p>	<p>básicas deportivas.</p>	<p>básicas deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Representa las diferentes actividades físicas básicas deportivas.</li> <li>-Esmero en las prácticas de las diferentes actividades básicas deportivas.</li> </ul>	<p>organice el tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza actividades Físicas básicas en Forma de circuito.</li> </ul>
<p><b>3-La gimnasia artística</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Concepto</li> <li>-Destrezas deportivas</li> <li>-Sin aparato                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Volteretas</li> <li>-Invertidas</li> <li>-Rueda</li> <li>-Volteos</li> <li>-Puente</li> </ul> </li> <li>-Con aparato                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Balanceo</li> <li>-Suspensiones</li> <li>-Salto de caballete</li> </ul> </li> <li>-Otros.</li> </ul>	<p><b>3-Identificación de las modalidades de la gimnasia artística, sin aparato, con aparato, otros.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejecución de las modalidades de la gimnasia artística, sin aparato, con aparato, otros.</li> </ul>	<p><b>3-Disposición en la práctica de la gimnasia artísticas con y sin aparatos.</b></p>	<p><b>3-Clasifica las destrezas deportiva con y sin aparatos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Demuestra la Gimnasia artística con y sin aparato.</li> <li>-Entusiasmo en la coordinación y eficiencia de la gimnasia artística.</li> </ul>	<p><b>3-Recopila en su cuaderno de evidencias imágenes, recortes de revistas, periódicos y otros referentes a la gimnasia artística.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Práctica destrezas artísticas con y sin aparato.</li> </ul>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p><b>4-La disciplina de fútbol.</b>  <b>-Definición</b>                      -Fundamentos técnicos.                      -pases                      -tiros                      -recepción                      -conducción                      -dribling                      -saques                      -despejes                      -Estrategias de juego                      -defensivas                      -ofensiva</p>	<p><b>4-Coordinación de los fundamentos técnicos deportivos del Futbol como:</b>                      pases, tiros, recepción, otros.                       -Aplicación de Estrategias de juego,(1-4-4-2); (1-4-3-3), otros.</p>	<p><b>4- Interés en mejorar su técnica y táctica como complemento importante en la práctica del futbol.</b></p>	<p>4-Define los diferentes fundamentos técnicos del fútbol.                       -Aplica los fundamentos Técnicos del futbol como complemento para las estrategias de juego.                       -Colabora activamente en la práctica de los fundamentos técnicos del futbol, como en sus estrategias de juego.</p>	<p><b>4-Menciona los diferentes fundamentos técnicos del fútbol.</b>                       -Práctica fundamentos técnicos del futbol, en circuito como: toques, pases,cabeceo y otros.</p>
<p><b>5-La disciplina de baloncesto.</b>  <b>-Definición</b>                       -Fundamentos técnicos:                      -conducción                      -pique                      -pases                      -giros                      -tiros                      -lanzamientos                      -dribling</p>	<p><b>5-Coordinación de los fundamentos técnicos del Baloncesto como:</b>                      conducción, pique, pases, otros.</p>	<p><b>5- Reflexión para solucionar los problemas de ofensiva y defensiva en un juego de baloncesto.</b></p>	<p><b>5- Define los diferentes fundamentos técnicos del baloncesto.</b>                       -Ejecuta los requerimientos técnicos sugeridos para la práctica del baloncesto.                       -Iniciativa en las</p>	<p><b>5-Observa los diferentes pasos de los fundamentos técnicos del baloncesto.</b>                       -Practica fundamentos técnicos del baloncesto; como: pases con y sin desplazamientos, juego de dos o tres en espacios reducido.                       -Demuestra iniciativa en</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>- Estrategias de juego. -Defensivas -Ofensivas.</p> <p><b>6</b>-La disciplina de voleibol -Definición. -Fundamentos técnicos: -Saque -Recepción -Colocación -Acomodo -Voleo - Estrategias de juego - Defensiva-bloqueo -Ofensivas- ataque</p> <p><b>7</b>-La disciplina de beisbol y softbol. -Definición. -Similitudes y diferencias. -Fundamentos técnicos. -lanzamiento -bateo</p>	<p><b>6</b>-Coordinación de los fundamentos técnicos del Voleibol y sus estrategias de juego.</p> <p><b>7</b>-Coordinación de los fundamentos técnicos de Beisbol y Softbol: y las estrategias de juego.</p>	<p><b>6</b>- Interés en mejorar su técnica y táctica como complemento importante en la práctica del juego Voleibol.</p> <p><b>7</b>- Interés en mejorar sus habilidades técnicas y tácticas de la disciplina del beisbol y softbol en forma individual y colectiva.</p>	<p>Estrategias para la defensiva y ofensiva del juego de baloncesto.</p> <p><b>6</b>-Define los diferentes fundamentos técnicos del voleibol.</p> <p>-Aplica los fundamentos técnicos esenciales para la práctica del voleibol.</p> <p>-Interés en la práctica de los fundamentos técnicos del voleibol.</p> <p><b>7</b>-Señala oralmente las diferencias del beisbol y Softbol.</p> <p>-Aplica los conocimientos técnicos y tácticos del beisbol y softbol.</p>	<p>las estrategias del juego del baloncesto.</p> <p><b>6</b>-Ilustra los diferentes fundamentos técnicos del voleibol, en su portafolio.</p> <p>-Practica fundamentos técnicos deportivos del Voleibol, como: - voleo sentado, acostado, de pie. -voleo con uno dos o tres compañeros con supervisión y asistencia del docente.</p> <p><b>7</b>-Confecciona un cuadro comparativo de las diferencias y similitudes del beisbol y softbol.</p> <p>-Practica fundamentos técnicos del</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-rodada</li> <li>-recorrido de bases.</li> <li>-Estrategias del juego</li> <li>-ofensivas</li> <li>-defensiva</li> </ul> <p><b>8-La disciplina de natación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Definición.</li> <li>-Fundamentos técnicos:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Burbujas</li> <li>-Flotabilidad</li> <li>-Brazada</li> <li>-Patada</li> <li>-Estilos</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>8- Aplicación de los fundamentos técnicos y en el medio acuático:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Burbujas</li> <li>-Flotabilidad</li> <li>-Brazada</li> <li>-Patada</li> <li>-Estilos</li> </ul>	<p><b>8-Disposición en la práctica de diferentes posiciones para adaptarse en el medio acuático.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Disposición en la práctica de los diferentes fundamentos y estrategias de juego del Beisbol y softbol.</li> </ul> <p><b>8- Reconoce los diferentes fundamentos de natación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Utiliza los diferentes fundamentos técnicos en natación.</li> <li>-Se adapta al ambiente para la práctica de los diferentes fundamentos técnicos de natación.</li> </ul>	<p>beisbol y softbol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza lanzamientos y recepción a distancias cortas aumentando progresivamente desde la posición sentado y de pie; después de base a base.</li> <li>-Participa en juegos recreativos del beisbol y softbol, aplicando técnicas y estrategias.</li> </ul> <p><b>8- Investiga acerca de los fundamentos técnicos en el medio acuático.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Confecciona un mural de las medidas de prevención de accidentes en el agua y las aplica en clase.</li> <li>-Ejecuta en la piscina diferentes zambullidas al agua de posición sentada y de pie.</li> </ul>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>-Medidas preventivas. -Definición -Seguridad acuática. -Primeros auxilios. -Salvamento indirecto.</p> <p><b>9-La disciplina de atletismo</b> -Definición. -Fundamentos técnicos. -Salida</p>	<p>-Demostración de las medidas de seguridad y primeros auxilios, en el medio acuático.</p> <p><b>9-Aplicación de los fundamentos técnicos de pista y campo en el Atletismo.</b></p>	<p>-Responsabilidad en las medidas de seguridad y primeros auxilios en el medio acuático.</p> <p><b>9-Valoración del atletismo como deporte fundamental en el desarrollo integral de su</b></p>	<p>-Menciona las medidas de seguridad en el medio acuático.</p> <p>-Aplica las medidas de seguridad en el medio acuático.</p> <p>-Acepta las medidas de seguridad y primeros auxilios de un medio acuático.</p> <p><b>9-Define las áreas del atletismo.</b></p>	<p>-Flota en posición prono y supina.</p> <p>-Práctica de patadas, sujeto a la pared con y sin tabla de flotabilidad.</p> <p>-Recorre la piscina 20m en nado de perrito, ida y vuelta.</p> <p>-Investiga las medidas de seguridad en un medio acuático.</p> <p>-Elabora un mural resaltando las medidas de seguridad en el medio acuático.</p> <p><b>9-Elabora un mapa conceptual de las diferentes áreas del atletismo.</b></p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Zancada</li> <li>-Brazada</li> <li>-Flotación en la curva</li> <li>-Llegada</li> <li>-Relevo con pase visual-ciego.</li> <li>-Fundamentos técnicos de campo:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-impulsión</li> <li>-lanzamiento de jabalina</li> <li>-salto largo</li> <li>-salto alto</li> <li>-lanzamiento del disco</li> <li>-garrocha.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>10</b>-Los deportes opcionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Definición.</li> <li>-Disciplinas deportivas                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tenis de mesa</li> <li>-Balonmano</li> <li>-Ajedrez</li> <li>-Lucha</li> <li>-Patinaje</li> <li>-otros</li> </ul> </li> </ul>	<p>10-Participación en las disciplinas deportivas opcionales.</p>	<p>organismo</p> <p><b>10</b>-Aprecia la importancia de incentivar disciplinas deportivas opcionales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplica técnicas y reglamentación del atletismo.</li> <li>-Reflexiona acerca de la importancia del atletismo, para la conservación de la salud.</li> </ul> <p><b>10</b>-Define los diferentes deportes opcionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Compite con sus Compañeros demostrando sus habilidades en los deportes opcionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza las diferentes partidas de velocidad en la pista de atletismo.</li> <li>-Realiza diversos saltos cerca del foso, con carrera inicial, en trote e ir aumentando la velocidad.</li> </ul> <p><b>10</b>-Investiga las actividades de un proyecto de deportes Opcionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Desarrolla el proyecto deportivo.</li> <li>-Organiza en su barrio un cuadrangular</li> </ul>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p><b>11</b>-La actualidad deportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Evento</li> <li>-Torneos                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mundiales</li> <li>-Olimpiadas</li> </ul> </li> </ul> <p><b>OBSERVACIÓN:</b>                      -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><b>11</b>-Actualización en los diferentes eventos deportivos nacionales e internacionales.</p>	<p><b>11</b>-Espíritu de trabajo en los diferentes eventos deportivos que se desarrollan en los mundiales, olimpiadas, torneos o ligas actuales.</p>	<p>-Interés en deportes opcionales.</p> <p><b>11</b>-Clasifica los diferentes eventos deportivos que se dan a nivel nacional o internacional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis de los diferentes eventos deportivos a nivel</li> </ul>	<p>de cada disciplina deportiva.</p> <p><b>11</b>-Presenta un periódico mural de la actualidad deportiva a nivel nacional.</p>

**OBSERVACION: TODA ACTIVIDAD FÍSICA DEBE LLEVAR PREVIA PREPARACIÓN DEL ORGANISMO.**



**BIBLIOGRAFÍA PARA LOS DOCENTES.**

**BONILLA B; CARLOS BOLÍVAR Y  
CAMACHO C; HIPÓLITO.**

**PROGRAMAS EDUCACIÓN FÍSICA BÁSICA PRIMARIA.  
EDITORIAL KINESIS, TERCERA EDICIÓN 2010.**

**CALDERÓN M; FRANCISCO JAVIER.**

**FISIOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE.  
EDITORIAL KINESIS 2006.**

**CAMPOS S; GLADYS ELENA.**

**EL JUEGO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA BÁSICA  
EDITORIAL KINESIS 2010.**

**PACHECO R; ROXANA**

**TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.  
EDITORIAL TRILLA 2009.**

**PANCORBO S; ARMANDO E.**

**MEDICINA Y CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.  
OCEÁNO ERGON. ULTIMA EDICIÓN.**

**PÉREZ A; ROSA ELENA.**

**DINÁMICA DE GRUPOS, TÉCNICAS GRUPALES Y JUEGOS.  
EDITORIAL KINESIS, PRIMERA EDICIÓN, AGOSTO 2010.**



## **BIBLIOGRAFÍA PARA LOS ESTUDIANTES.**

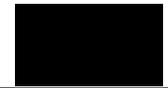
**VIVE MAS Y MEJOR**

IMPRESORA CONTINENTAL PANAMÁ

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

**DUGLAS LESLIE**

GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES, MADRID.



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

# **EDUCACIÓN FÍSICA 8°**



**Actualización 2014**



### 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		
<p><b>1-</b>Las actividades al aire libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Definición</li> <li>-Organización de actividades al aire libre</li> </ul>	<p><b>1-</b>Organización de los diferentes tipos de actividades al aire libre.</p>	<p><b>1-</b>Espiritualidad en la organización de las actividades al aire libre.</p>	<p><b>1-</b>Establece diferencias entre actividades al aire libre y otras.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cumple con el sentido de aventura en su entorno, con la finalidad de relacionar el ambiente que lo rodea con su vida cotidiana.</li> <li>- Participa activamente en las actividades propuestas al aire libre y en el cuidado del medio ambiente.</li> </ul>	<p><b>1-</b>Organiza y participa de actividades al aire libre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Participa de una carrera de orientación, coordinando tiempo y espacio en un parque.</li> </ul>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p><b>2-Los juegos :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Recreativos</li> <li>- De agilidad.</li> <li>- Pre Deportivos con y sin implementos.</li> <li>-con sogas.</li> <li>- Otros implementos deportivos y no deportivos</li> <li>- De relevos</li> <li>-De precisión y habilidad</li> <li>- De velocidad de reacción.</li> <li>- De coordinación psicomotora gruesa.</li> </ul> <p><b>-Las rondas</b></p> <p><b>-ritmo</b></p>	<p><b>2-Preparación del cuerpo para la actividad física en juegos y rondas.</b></p> <p><b>-Ejecución de juegos y rondas con y sin ritmo.</b></p>	<p><b>2-Cooperación en la realización de ejercicios en los juegos y rondas.</b></p> <p><b>-Respeto a la vida en el desarrollo de actividades de juegos y rondas.</b></p>	<p><b>2-Menciona las características de los juegos y ronda.</b></p> <p><b>-Clasifica los diferentes tipos de juegos y rondas.</b></p> <p><b>-Ejecuta ejercicios de preparación del cuerpo para los juegos y rondas.</b></p> <p><b>-Coopera en la realización de ejercicios en los juegos y rondas.</b></p>	<p><b>2-Investiga las diferentes tipos de juegos y rondas.</b></p> <p><b>-Selecciona los diferentes tipos de juegos y rondas.</b></p> <p><b>-Elabora un diagrama radial de los juegos y rondas.</b></p> <p><b>-Realiza diferentes tipos de actividades en los juegos y rondas.</b></p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		

**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		
<b>1-La Salud e higiene.</b> -Hábitos higiénicos y alimenticios. -Definición	<b>1-Utilización de las normas y reglas de los hábitos de higiene y Alimentación.</b>	<b>1-Prevención de enfermedades a través de hábitos de higiene y alimentación.</b>	<b>1-Indica los hábitos higiene y alimentación que debemos poner en práctica.</b>	<b>1-Invita a los estudiantes a un debate sobre hábitos higiénicos y alimenticios.</b>  -Organiza un concurso de periódicos murales sobre hábitos higiénicos y alimenticios.
<b>2-La fisiología del ejercicio físico.</b> - Definición -Clasificación	<b>2-Aplicación de los beneficios de la práctica de actividades físicas.</b>	<b>2-Reflexión sobre los beneficios del ejercicio físico para nuestra salud.</b>	<b>2-Explica la importancia de la fisiología de los ejercicios físicos.</b>	<b>2-Investiga los beneficios que brinda la actividad física en su desarrollo fisiológico.</b>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>-El desarrollo corporal. -El sistema cardiovascular. -El sistema respiratorio. -Ejercicios anaeróbicos.</p> <p><b>3-La seguridad individual y colectiva.</b> - Accidentes. -Eventos naturales y antrópicos - Inundaciones. - Movimientos sísmicos. - Incendios -Otros</p> <p><b>4-Las Drogas.</b> -Definición. -Clasificación. - <i>Personal.</i> - Colectivo. - Asistencias para prevenir o corregir problemas de droga en:</p>	<p><b>3-Applicación de conocimientos de seguridad individual y colectiva.</b></p> <p><b>4-Applicación de conocimiento frente a riesgos por consumo de drogas y otras sustancias tóxicas.</b></p>	<p><b>3-Comparte con sus compañeros los conocimientos de seguridad individual y colectiva.</b></p> <p><b>4-Contribución en los medios para prevenir las consecuencias del consumo de drogas y otras sustancias tóxicas.</b></p>	<p>-Realiza actividades físicas motoras.  - Construye ejercicios de complejidad progresiva.</p> <p><b>3-Señala ejemplos de eventos naturales y antrópicos.</b>  3-Participa activamente en las actividades propuestas al aire libre y en el cuidado del medio ambiente.</p> <p><b>4-Explica los beneficios de no consumir drogas.</b></p>	<p>-Sintetiza en un cuadro sinóptico los beneficios de la actividad física.  - Motiva a los estudiantes a que participen en una maratón aeróbica . <b>3-Investiga en instituciones los programas de seguridad individual y colectiva para la prevención y reducción de eventos antrópicos dentro y fuera del ámbito escolar.</b> -Solicita a los estudiantes +que Indiquen con flecha pintadas señalizaciones dentro del colegio para la práctica del desalojo. <b>4-Investiga acerca de la prevención y uso de estupefacientes.</b>  -Pida a los estudiantes que elaboren un álbum acerca de la prevención y uso de estupefacientes.</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
Hogar-Escuela - Comunidad.  5-La Educación Sexual. - Definición. -Clasificación. -Madurez fisiológica. - Embarazo en la adolescencia. -Enfermedades de vida sexual. -Venéreas - SIDA	5-Diferenciación de las semejanzas y diferencias de la maduración entre hombre, mujer.  - Recopilación de información de las diferentes enfermedades de transmisión sexual.	5-Interés en conocer el proceso de maduración fisiológica entre hombre y mujer.  -Curiosidad por saber las enfermedades de tipo sexual.	5-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.	Elabora un cuadro sinóptico, sobre los tipos de drogas, sus causas y efectos. -Organiza exposición sobre el uso indebido de drogas.  5-Invita a sus alumnos a exponer con diapositivas el proceso de maduración fisiológica y las enfermedades de vida sexual desordenada.



<p><b>ÁREA 3: Educación Corporal y del Movimiento.</b></p> <p>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>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.</i></li> <li>• <i>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.</i></li> <li>• <i>Produce movimientos tales como saltar, lanzamientos de balones en base al compás de la música con la finalidad de mejorar su coordinación, tomando en cuenta la correcta ejecución del movimiento.</i></li> </ul>
---

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p><b>1-EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES BÁSICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Definición.</li> <li>-Clasificación.</li> <li>-Fuerza.</li> <li>-Velocidad.</li> <li>-Velocidad de reacción</li> <li>-Resistencia</li> <li>-Agilidad.</li> <li>-Coordinación</li> <li>- Flexibilidad.</li> </ul> <p><b>2-Tono muscular y postural:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-de pie</li> <li>-sentado</li> <li>-decúbito</li> <li>-abdominal</li> <li>-dorsal</li> </ul>	<p><b>1-Preparación del organismo para la iniciación de las cualidades básicas.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Participación en el desarrollo de las cualidades básicas en beneficio de su organismo.</li> </ul> <p><b>2-Ejecución de posiciones elementales para el mantenimiento del tono muscular.</b></p>	<p><b>1-Reconocimiento de los beneficios de la actividad física moderada.</b></p> <p><b>2-Apreciación de los beneficios que brinda mantener una buena postura física.</b></p>	<p><b>1-Prepara su cuerpo para la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus habilidades motrices.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Detecta fallas en la ejecución de sus habilidades motrices.</li> </ul> <p><b>2-Identifica las diferentes posturas corporales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Proyecta su cuerpo en posiciones elementales de actitud corporal para</li> </ul>	<p><b>1-Elabora un periódico mural de las cualidades básicas y sus definiciones.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Trabaja en circuito las cualidades físicas básicas.</li> </ul> <p><b>2-Realiza dibujos en cartulina en donde se aprecie postura correcta e incorrecta.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Práctica posiciones posturales para estar</li> </ul>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>-lateral</p> <p><b>3-LOS. EJERCICIOS DE ORDEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Definición.</li> <li>-Clasificación.</li> <li>Formaciones.</li> <li>- Numeraciones.</li> <li>- Giros.</li> <li>- Distanciamientos.</li> <li>- Marchas.</li> <li>- Trotes.</li> <li>- Cambios de formación</li> <li style="padding-left: 20px;">-Despliegues</li> <li style="padding-left: 20px;">-Repliegues</li> </ul>	<p><b>3-Utilización de los ejercicios de orden en el desarrollo de la clase.</b></p>	<p><b>3-Responsabilidad en la práctica de las diferentes formaciones, sus ejecuciones y combinaciones.</b></p>	<p>corregir malos hábitos posturales.</p> <p><b>3-Distingue las diferentes formaciones, sus ejecuciones y combinaciones.</b></p> <p>-Demuestra habilidades y seguridad en la ejecución de ejercicios de orden.</p>	<p>alineado, centrado y de cúbito.</p> <p><b>3-Define el significado de los diferentes ejercicios de orden e ilustra.</b></p> <p>-Ejecuta ejercicios de orden con enumeraciones, con y sin desplazamientos, con y sin giros supervisados por el docente.</p> <p>-Organice a los estudiantes a participar en una competencia de ejercicios de orden y sus combinaciones.</p>



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

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<b>1-LOS BAILES FOLCLÓRICOS</b> -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 brazos	<b>1-Identificación de los diferentes bailes folklóricos.</b>  -Ejecución de los diferentes bailes folklóricos.	<b>1-Apreciación de la cultura a través de los bailes folklóricos regionales.</b>	<b>1-Diferencia los bailes folklóricos y regionales.</b>  -Ejecuta con coordinación y fluidez los diferentes bailes folklóricos regionales.	<b>1-Confecciona un portafolio clasificando los diferentes bailes folklóricos y regionales y los ilustra</b>  -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		
<p>-Zapateo. -Escobillado. -Coreografía</p> <p><b>2-LOS BAILES TÍPICOS DE SALÓN.</b> -Definición. -Clasificación. -El punto -La denesa -Otros. -Pasos fundamentales -Paseo -Seguidillas -Zapateo. -Vueltas en seguidilla. - Movimientos de brazos. -Demostración -Coreográfica.</p> <p><b>3-LAS DANZAS FOLCLÓRICAS.</b> -Diablitos sucios. -Definición. -Clasificación. -Diablitos espejos. -Toletón. -Torito Guapo.</p>	<p><b>2-Identificación de los bailes típicos de salón.</b>  -Ejecución de los diferentes bailes de salón</p> <p><b>3-Demostración de los pasos fundamentales de las diferentes danzas folclóricas.</b> -</p>	<p><b>2-Interés en expresar con donaire la ejecución de los diferentes bailes típicos de salón.</b></p> <p><b>3-Valora la importancia de la ejecución de los diferentes pasos fundamentales de las danzas folclóricas.</b></p>	<p><b>2-Clasifica los diferentes bailes típicos de salón.</b>  -Realiza con precisión, coquetería y donaire los diferentes movimientos de los bailes típicos de salón.  -Demuestra entusiasmo en la práctica de los bailes típicos de salón.</p> <p><b>3-Ejecuta los diferentes movimientos de las danzas folclóricas.</b></p>	<p><b>2- Investiga los diferentes bailes típicos de salón que hay a nivel nacional, y los explica.</b>  -Realiza prácticas individuales en pareja con música.  -Participa en eventos culturales y folclóricos con los bailes típicos de salón.</p> <p><b>3-Elabora un portafolio de los instrumentos y las vestimentas a utilizar en las danzas folclóricas de las diferentes regiones.</b>  - Realiza entrevista a personajes de la</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>-Otros</p> <p>- Pasos fundamentales.</p> <p>-Seguidilla.</p> <p>-zapateo</p> <p>-con castañuelas</p> <p>-Demostración coreográfica.</p> <p><b>4-LOS BAILES POPULARES.</b></p> <p>-Definición.</p> <p>-Clasificación.</p> <p>- Típico.</p> <p>-Otros.</p>	<p><b>4-Clasificación de los diferentes bailes típicos.</b></p> <p>-Demostración de los diferentes bailes populares</p>	<p><b>4-Disposición para Compartir sus conocimientos en cuanto a la ejecución de los diferentes bailes populares</b></p>	<p><b>4-Describe los diferentes bailes típicos que existen.</b></p> <p>-Aplica diferentes cambios de ritmos en la ejecución de bailes populares</p>	<p>comunidad vinculados a las danzas folclóricas.</p> <p><b>4-Investiga los diferentes bailes populares que existen y los aplicará en clase.</b></p> <p>-Práctica los diferentes bailes en el gimnasio, con diversidades de música típicas para identificarlos.</p> <p>-Proyecto cultural “Investiga todos los bailes típicos nacionales-regionales-danzas y bailes populares.</p>



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.



<b>ÁREA 5: Educación Deportiva.</b>
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practica fundamentos técnicos de las diferentes disciplinas deportivas, así como mejorar sus condiciones físicas en el desarrollo del juego, de acuerdo a sus capacidades.</li> <li>• Utiliza fundamentos tácticos de cada disciplina deportiva para con ello mejorar las estrategias de juego según la actividad deportiva.</li> <li>• 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.</li> </ul>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p><b>1-</b>El origen y reglamentación de las diferentes disciplinas deportivas.</p>	<p><b>1-</b>Investigación del origen de las diferentes disciplinas deportivas.</p> <p>-Aplicación del reglamento de las disciplinas deportivas</p> <p>-Ejecución de arbitraje elemental.</p>	<p><b>1-</b>Interés en la aplicación del reglamento de las diferentes disciplinas deportivas.</p>	<p><b>1-</b> Analiza el origen y reglamentación de las diferentes disciplinas deportivas.</p>	<p><b>1-</b>Confeciona 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.</p>
<p><b>2-</b>Los fundamentos técnicos y tácticos de las diferentes disciplinas deportivas:</p> <p>-Baloncesto.</p> <p>-Fútbol</p> <p>-Voleibol</p> <p>- Beisbol</p> <p>- Softbol</p>	<p><b>2-</b>Ejecución de los fundamentos técnicos y tácticos de las disciplinas deportivas.</p>	<p><b>2-</b>Disposición en la práctica de los diferentes fundamentos técnicos y tácticos de cada disciplina.</p>	<p>2-Enumera los fundamentos técnicos y tácticos de las diferentes disciplinas deportivas</p> <p>- Participa activamente en los talleres técnicos y tácticos de las</p>	<p><b>2-</b>Pida a los alumnos que Relacionen mediante un mapa conceptual las similitudes de los fundamentos técnicos de las disciplina deportivas.</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>-Definición. -Clasificación.</p> <p>-Las estrategias de juego</p> <p><b>3-La gimnasia artística</b> -Definición. -Clasificación. -Destrezas deportivas -Sin aparato -Volteretas -Invertidas -Rueda -Volteos -Puente -Con aparato -Balanceo -Suspensiones -Salto de caballete -Otros.</p>	<p>- Estrategias de juego -defensivas -ofensiva</p> <p><b>3- Aplicación de destrezas artística con y sin aparatos gimnásticos</b></p>	<p>- Interés en mejorar colectivamente sus habilidades estratégicas técnicas, tácticas de las disciplinas deportivas.</p> <p><b>3- Exterioriza donaire y gracia en la ejecución de las destrezas gimnásticas, con y sin aparato.</b></p>	<p>diferentes disciplinas deportivas.</p> <p>-Planifica estrategias de juego en las diferentes disciplinas deportivas.</p> <p>-Utiliza estrategias para conseguir los objetivos principales en los juegos de equipo.</p> <p><b>3-Identifica las características de la gimnasia artística.</b></p> <p>- Realiza las diferentes destrezas gimnásticas elevando su nivel de ejecución.</p>	<p>- Combina táctica y estrategias para un buen desenvolvimiento del juego.</p> <p><b>3-Define y clasifica las ramas de la gimnasia artística por medio de un organizador gráfico.</b></p> <p>-Observa vídeos de entrenamientos, competencias y realiza comparaciones con las destrezas gimnásticas practicadas.</p> <p>-Ejecuta las diferentes destrezas básicas de la gimnasia artística.</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>4-La disciplina de atletismo -Definición. <b>-Fundamentos técnicos de pista:</b> -Salida -Zancada -Brazada -Flotación en la curva -Llegada -Relevo con pase visual-ciego. <b>-Fundamentos técnicos de campo:</b> -impulsión -lanzamiento de jabalina -salto largo -salto alto -lanzamiento del disco -garrocha.  -Estrategias de competencia</p>	<p>4-Coordinación de los fundamentos técnicos de pista y campo</p>	<p>4-Empeño en la participación en los eventos de pista y campo.</p>	<p>4-Clasifica los eventos de pista y campo.  -Práctica los diferentes eventos de pista y campo.</p>	<p>4-Desarrolla un glosario de los eventos de pista y campo e ilustra.  -Participa en los diferentes estilos de carreras de relevos y de velocidad.</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p><b>5-La disciplina de natación.</b>                      -Definición.                      -Fundamentos técnicos.                      - Burbujas                      -Flotabilidad                      -Brazada                      -Patada                      -Estilos                      -Medidas preventivas.                      -Seguridad acuática.                      -Primeros auxilios.                      -Salvamento indirecto.</p>	<p><b>5- Aplicación de fundamentos técnicos y medidas de seguridad en el medio acuático.</b></p>	<p><b>5-Responsabilidad en la toma de medidas preventivas para trabajar en el medio acuático.</b></p>	<p><b>5-Define con claridad los conceptos relacionados a la natación.</b>                       -Utiliza los diferentes fundamentos técnicos de natación.                       -Aplica las medidas de seguridad en el medio acuático.</p>	<p><b>5- Investiga los diferentes estilos de natación.</b>                       -Realiza ejercicios que lo conducen a la adaptación al medio acuático.                       -Practica los diferentes estilos de natación.                       -Investiga las medidas preventivas y de seguridad acuática.</p>
<p><b>6-Los deportes opcionales.</b>                      -Definición.                      -Disciplinas deportivas                      -Tenis de mesa                      -Balonmano                      -Ajedrez                      -Lucha                      -Patinaje                      -otros</p>	<p><b>6-Participación en las disciplinas deportivas opcionales.</b></p>	<p><b>6-Aprecia la importancia de incentivar disciplinas deportivas opcionales.</b></p>	<p><b>6-Define los diferentes deportes opcionales.</b>                       -Compite con sus Compañeros demostrando sus habilidades en los deportes opcionales.</p>	<p><b>6- Investiga las actividades de un proyecto de deportes Opcionales.</b>                       -Desarrolla el proyecto deportivo.                       -Organiza en su barrio un cuadrangular de cada disciplina</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>7-La actualidad deportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Evento</li> <li>-Torneos                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mundiales</li> <li>-Olimpiadas</li> </ul> </li> </ul> <p><b>OBSERVACIÓN:</b>                      -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>7-Actualización en los diferentes eventos deportivos nacionales e internacionales</p>	<p>7-Espiritu de trabajo en los diferentes eventos deportivos que se desarrollan en los mundiales, olimpiadas, torneos o ligas actuales.</p>	<p>-Interés en deportes opcionales.</p> <p>7-Clasifica los diferentes eventos deportivos que se dan a nivel nacional o internacional</p> <p>-Análisis de los diferentes eventos deportivos a nivel</p>	<p>deportiva.</p> <p>7-Presenta un periódico mural de la actualidad deportiva a nivel nacional.</p>

**OBSERVACION: TODA ACTIVIDAD FÍSICA DEBE LLEVAR PREVIA PREPARACIÓN DEL ORGANISMO.**



## **BIBLIOGRAFÍA DOCENTES**

**BONILLA B; CARLOS BOLÍVAR Y  
CAMACHO C; HIPÓLITO.**

**PROGRAMAS EDUCACIÓN FÍSICA BÁSICA PRIMARIA.  
EDITORIAL KINESIS, TERCERA EDICIÓN 2010.**

**CALDERÓN M; FRANCISCO JAVIER.**

**FISIOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE.  
EDITORIAL KINESIS 2006.**

**CAMPOS S; GLADYS ELENA.**

**EL JUEGO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA BÁSICA  
EDITORIAL KINESIS 2010.**

**PACHECO R; ROXANA**

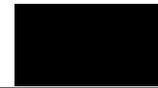
**TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.  
EDITORIAL TRILLA 2009.**

**PANCORBO S; ARMANDO E.**

**MEDICINA Y CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.  
OCEÁNO ERGON. ULTIMA EDICIÓN.**

**PÉREZ A; ROSA ELENA.**

**DINÁMICA DE GRUPOS, TÉCNICAS GRUPALES Y JUEGOS.  
EDITORIAL KINESIS, PRIMERA EDICIÓN, AGOSTO 2010.**



## **BIBLIOGRAFÍA PARA LOS ESTUDIANTES.**

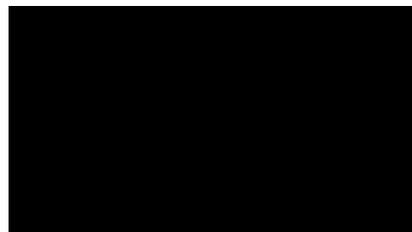
**VIVE MAS Y MEJOR**

IMPRESORA CONTINENTAL PANAMÁ

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

**DUGLAS LESLIE**

GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES, MADRID.



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

# **EDUCACIÓN FÍSICA 9°**



**Actualización 2014**



### 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.



<b>ÁREA 1: Recreación y Vida al Aire Libre.</b>
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza juegos y rondas de acuerdo a su categoría y aplicación, tomando en cuenta las diferentes disciplinas deportivas.</li> <li>• Ejecuta actividades al aire libre con la meta de practicar acciones de sana recreación.</li> </ul>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
1-Los Juegos y rondas. -Definición. -Clasificación. -Recreativos de agilidad. -De relevos -De habilidad -De velocidad de reacción. -De coordinación -De precisión -Pre Deportivos con y sin implementos. -Con sogas -Con pelotas -Otros	1-Explicación de los beneficios del juego.         -Preparación del cuerpo para la actividad física por medio del juego.	1- Interés en participar con alto grado de entusiasmo y armonía en los juegos y rondas.   -Solidaridad en la convivencia de las actividades recreativas.	1-Define juegos y rondas.  -Ejecuta juegos recreativos y pre deportivos para el desarrollo de habilidades motoras en beneficio de la actividad física.  -Mejora las capacidades deportivas utilizando el juego como complemento a su mejoramiento personal.  -Participa en juegos de ronda que desarrollen la convivencia grupal.	1-Recopila información en su portafolio sobre juegos y rondas e ilustra.  -Participa en juegos recreativos y pre deportivos.



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>2-Las actividades al aire libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Definición.</li> <li>-Clasificación.</li> <li>-Organización de actividades al aire libre.</li> <li>-Ciclismo turístico.</li> <li>-Escalada</li> <li>-Orientación</li> <li>-Fogatas</li> <li>-Campamento</li> <li>-Caminatas</li> </ul>	<p>2-Interactuación con la naturaleza permitiendo la participación en su contexto de una manera sana y recreativa</p>	<p>2-Responsabilidad de llevar la actividad física a un medio natural.</p>	<p>2-Analiza los beneficios que le brinda las actividades al aire libre.</p> <p>-Ejecuta actividades al aire libre con la meta de practicar acciones de sana recreación según el entorno que lo rodea.</p> <p>-Ejecuta las actividades deportivas y no deportivas al aire libre para una mejor calidad de vida.</p> <p>Realiza con liderazgo un trabajo en equipo</p>	<p>2-Recopila información en su cuaderno de evidencias los beneficios que le brinda la ejecución de actividades físicas en un medio natural.</p> <p>-Participa en una plenaria de los beneficios de las actividades al aire libre.</p> <p>-Confecciona un cronograma de las actividades a desarrollar al aire libre.</p> <p>-Practica en un medio natural actividades como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ciclismo turístico</li> <li>-escalada</li> <li>-orientación</li> <li>-fogatas</li> <li>-campamento</li> <li>-caminatas</li> </ul>



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

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

- 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		
1-Los Hábitos higiénicos y alimenticios. -Definición. -Clasificación. -Alimentación adecuada y Saludable. -Beneficios de la higiene - En el aseo personal y otros.	1-Aplicación de los conocimientos de los hábitos higiénicos y alimenticios.  -Utilización adecuada de las normas y reglas de los hábitos de higiene y alimentación.	1-Valoración de la importancia de los hábitos de higiene y alimentación.	1-Aplica conocimientos de hábitos higiénicos alimenticios, para la conservación de su vida.  -Aplica hábitos higiénicos y alimenticios en las actividades deportivas.  -Señala los diferentes hábitos higiénicos y alimenticios, demostrando una actitud positiva.	1-Define hábitos higiénicos y alimenticios y elabora una lista de alimentos que forman parte de una dieta alimenticia y los ilustra en su cuaderno de evidencias  -Practica los diferentes hábitos higiénicos en el salón de clases.  -Elabora murales y distribuye panfletos



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>2-La Higiene deportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Concepto</li> <li>-Clasificación.</li> <li>-condiciones previas al ejercicio.</li> <li>-condiciones durante el ejercicio.</li> <li>-condiciones posteriores al ejercicio.</li> </ul>	<p>2-Definición de la higiene deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Clasificación de los aspectos de la higiene deportiva.</li> </ul>	<p>2-Reconocimiento de la importancia del significado de mantener una higiene deportiva para su salud integral.</p>	<p>2-Clasifica las condiciones necesarias en el ejercicio, con la máxima garantía de no tener ningún problema.</p> <p>-Ejecuta actividades que coadyuven en su desarrollo físico, en forma progresiva para una mejor calidad de vida.</p> <p>-Mantiene una serie de hábitos que ayudan a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio.</p>	<p>dentro y fuera del ámbito escolar.</p> <p>2-Define el concepto de higiene deportiva y su clasificación.</p> <p>Participa en la semana de la Educación Física elaborando cintillos de colores con mensajes alusivos a una buena higiene deportiva y alimenticia.</p>
<p>3-La Fisiología Del Ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Definición.</li> <li>-Clasificación.</li> <li>-Desarrollo corporal</li> <li>-Sistema</li> </ul>	<p>3-Clasificación de la Fisiología del ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Utilización de los beneficios del ejercicio</li> </ul>	<p>3-Disfruta de la actividad física como complemento de su desarrollo corporal.</p>	<p>3-Estabece las semejanzas y diferencias entre ejercicio anaeróbico y aeróbico.</p> <p>-Práctica actividades</p>	<p>3-Define y clasifica el termino fisiología del ejercicio.</p> <p>-Sintetiza en un cuadro sinóptico los tipos de</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>cardiovascular -Sistema respiratorio y otros.</p> <p>-Tipos de ejercicios físicos. -Aeróbicos. -Anaeróbicos -Intensidad del esfuerzo. -Beneficios de la práctica de actividades físicas.</p> <p>4-La seguridad individual y colectiva. - Definición. - Clasificación. - Prevención de Accidentes. -Planificación de prevención de accidentes -Eventos Naturales y casos de emergencia -Inundaciones. -Movimientos</p>	<p>físico para su crecimiento y desarrollo físico</p> <p>4-Aplicación de conocimientos de seguridad individual y colectiva en la escuela, el hogar y en la comunidad.</p>	<p>4-Interés en los conocimientos de seguridad individual y colectiva.</p> <p>-Iniciativa en la elaboración de un plan de contingencia en caso de desastres.</p>	<p>físicas encaminadas al desarrollo corporal.</p> <p>-Reconoce los beneficios de la actividad física, moderada y continua, para el mantenimiento de la condición física.</p> <p>4-Nombra los beneficios de la prevención de accidentes y eventos naturales.</p> <p>-Aplica conocimientos de seguridad individual y colectiva, con la finalidad de comprender la importancia de la prevención de accidentes.</p> <p>-Realiza actividades</p>	<p>ejercicios aeróbicos y anaeróbico.</p> <p>-Recopila información sobre su condición física y aplica test.</p> <p>4- Investiga todo sobre seguridad individual y colectiva.</p> <p>-Distribuye panfleto sobre el tema de prevención de accidentes naturales, dentro y fuera del ámbito escolar.</p> <p>-Realiza simulacro de desalojo con apoyo de personal capacitado</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>sísmicos. -Incendios</p> <p>5-Las Drogas. -Definición. -Clasificación. -Tipos de drogas.     -Personal.     -Colectivo -Asistencias para prevenir o corregir problemas de droga.     - Hogar.     - Escuela.     - Comunidad.</p>	<p>5-Definición de las drogas y su clasificación.</p> <p>-Aplicación de conocimiento frente a riesgos por consumo de drogas y otras sustancias tóxicas.</p>	<p>5-Conciencia de las consecuencias del consumo de drogas y otras sustancias tóxicas.</p>	<p>encaminadas a la prevención de los desastres naturales y antrópicos aumentando la conciencia dentro y fuera del ámbito escolar.</p> <p>5-Explica las consecuencias del consumo de drogas.</p> <p>-Realiza acciones en la prevención y divulgación del consumo de sustancias tóxicas y el daño que ocasionan a nuestra calidad de vida.</p> <p>-valora los conocimientos adquiridos sobre el tema dado en clase.</p>	<p>sobre el tema, para la prevención de desastres naturales.</p> <p>-Organiza en el Día Internacional para la Reducción de los Desastres Naturales, una siembra de árboles dentro del centro escolar.</p> <p>5-Investiga sobre las variedades de drogas que existen.</p> <p>- Clasifica las drogas según su origen y sus efectos en un organizador gráfico.</p> <p>- Monta concursos de murales sobre la prevención, consumo y consecuencias de las droga.</p> <p>-Participa en un</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>6-La Educación sexual.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Definición.</li> <li>-Clasificación.</li> <li>- La reproducción humana.</li> </ul>	<p>6-Descripción de la educación sexual en la adolescencia.</p> <p>-Ejecuta actividades que coadyuven a su educación sexual.</p>	<p>6-Interés en conocer el proceso de maduración fisiológica entre hombre y mujer.</p>	<p>6- Explica los procesos del ciclo menstrual y del desarrollo embrionario en el ser humano.</p> <p>-Analiza la anatomía y fisiología del sistema reproductor masculino y femenino</p> <p>-Describe las diferencias entre hombre y mujer y propone actividades que conlleven al proceso de maduración de una manera responsable.</p>	<p>melodrama sobre la historia del consumo drogas.</p> <p>6-Elabora un cuadro sinóptico del ciclo menstrual</p> <p>-Clasifica los diferentes métodos de control natal.</p> <p>-Expone con diapositivas el proceso de maduración fisiológica y las enfermedades de vida sexual desordenada.</p> <p>-Participa en una lectura comentada sobre educación sexual.</p> <p>-Planifica debate sobre las causas y consecuencias del embarazo precoz.</p>



**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 compás 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		
1-La Educación corporal. -Definición. -Propósito  -Tono muscular y postural: -de pie -sentado -decúbito -abdominal -dorsal -lateral	1-Investigación de la definición y los propósitos de la educación corporal.  -Participación en las prácticas de las diferentes posturas	1-Toma conciencia de cómo utilizar su cuerpo, en beneficio de su salud corporal.  -Reconoce la importancia que resulta para su vida el mantener una buena postura.	1-Relaciona los propósitos de la educación corporal con su vida cotidiana.  -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	1-investiga la definición y los propósitos de la educación corporal en el individuo.  - 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.



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>2-Las Capacidades Físicas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Condicionantes</li> <li>-Fuerza</li> <li>-Velocidad</li> <li>-Resistencia</li> </ul> <p>-Coordinativas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Orientación</li> <li>-Equilibrio</li> <li>-Ritmo</li> <li>-Relajación</li> <li>-Cambio de dirección</li> <li>-otras.</li> </ul>	<p>2-Investigación de las diferentes capacidades físicas.</p> <p>-Aplicación de las diferentes capacidades físicas, en el aumento de su desarrollo corporal.</p>	<p>2-Reconoce la importancia de la práctica de capacidades físicas, como factor fundamental a una vida saludable.</p>	<p>saludables al ejecutar diversas acciones en las que intervienen los músculos de la espalda y el abdomen en posición de pie o sentado.</p> <p>2-Relaciona la definición de las capacidades físicas con su aptitud corporal.</p> <p>-Realiza destrezas a través de ejercicios que le ayudan a aumentar el desarrollo de sus capacidades.</p> <p>- Ubica el cuerpo correctamente en las diferentes posiciones corporales</p> <p>- Ejecuta ejercicios de coordinación con pelotas para mejorar la Coordinación Oculo</p>	<p>-Ejecuta ejercicios posturales en circuitos, para beneficio de la columna vertebral y el reforzamiento de su tono muscular.</p> <p>2-Investiga los tipos de capacidades de la actitud física y sus beneficios en el desarrollo corporal.</p> <p>-Ejecuta piques de velocidad.</p> <p>-Participa en una maratón aeróbica en el colegio.</p> <p>-Realiza ejercicios de coordinación rítmica con música.</p> <p>-Participa en un test de rendimiento físico, y elabora gráfica de las</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p><b>3</b>-Los ejercicios De orden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Definición.</li> <li>-Clasificación.</li> <li>-Formaciones</li> <li>-numeraciones</li> <li>-Giros</li> <li>-Distanciamientos</li> <li>- Marchas</li> <li>-Trotes</li> <li>-Cambios de formaciones</li> <li>-Despliegues</li> <li>repliegues</li> <li>-Diagonales y lateralidad.</li> <li>-Evoluciones sobre la marcha.</li> </ul>	<p><b>3</b>- Ejecución de los diferentes ejercicios de orden como complemento para la iniciación de la actividad física.</p>	<p><b>3</b>-Muestra interés en mejorar su disciplina mediante los ejercicios de orden.</p>	<p>Manual y Oculo Pédica.</p> <p><b>3</b>-Define los ejercicios de orden de tal manera que los pueda aplicar en clase.</p> <p>-Demuestra disciplina en la ejecución de los diferentes ejercicios de orden.</p>	<p>actividades desarrolladas.</p> <p>3-Elabora un vocabulario de los ejercicios de orden en su cuaderno de evidencias.</p> <p>-Práctica las diferentes formaciones en el patio, salón o gimnasio.</p> <p>-Realiza un encuentro de formaciones en el gimnasio.</p> <p>-Toma video de las diferentes presentaciones de formaciones y corrige errores.</p>

**ÁREA 4: Danzas y Bailes Folklóricos.**

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

- 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		
<p>1- Los Bailes folclóricos típicos nacionales.</p> <p>-Regionales Típicos Nacionales.</p> <p>-Tambor Norte</p> <p>-Tuna.</p> <p>-Cumbias abierta y atravesada.</p> <p>-Mejorana Santeña.</p> <p>-Chorrerana.</p> <p>-Ocueña.</p> <p>-Ponugueña.</p> <p>-Darientita</p> <p>-Pasos fundamentales.</p> <p>-Paseo</p> <p>-seguidilla</p> <p>-tres golpes o venia.</p> <p>-Vuelta</p> <p>-Escobillado simple y cruzado</p>	<p>1-Identificación de los bailes regionales y nacionales.</p> <p>-Demostración de habilidad en la ejecución de los diferentes bailes folklóricos nacionales y regionales.</p>	<p>1-Aprecia la cultura a través de los bailes nacionales y regionales.</p>	<p>1-Distingue y desarrolla los diferentes bailes folclóricos sean Nacionales o regionales.</p> <p>-Participa en las actividades folclóricas que se desarrollen en el colegio</p>	<p>1-Prepara un organizador gráfico de las principales características de los bailes regionales y nacionales.</p> <p>-Organiza concurso de murales, referente a la cultura típica panameña.</p> <p>-Participa del conjunto folclórico del colegio.</p> <p>-Ensayo los movimientos de los pasos fundamentales de los diferentes bailes.</p> <p>-Organiza el día folclórico en el colegio, con participación de</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>-Movimiento de brazos. -Figurines. -Coreografía. -Bailes típicos de salón. -Danesa, -El Punto -Pasos Fundamentales. -Coreografía.</p> <p>2-Las Danzas folclóricas. -Danzas Típicas (según región).</p> <p>-Diablitos sucios. -Danza del gran diablo -Danza del torito -Danza del zaracunde -Danza de la Montezuma -La Trinidad -El Toletón - Danzas Kunas - Noga-cope</p>	<p>2-Investigación de las diferentes danzas folclóricas a nivel nacional.</p> <p>-Ejecución de las diferentes danzas folclóricas.</p>	<p>2-Expresividad de los pasos en una danza seleccionada libremente.</p> <p>-Colabora activamente en las actividades de danzas folclóricas.</p>	<p>-Demuestra gracia, donaire, precisión en la ejecución de los bailes típicos de salón.</p> <p>2-Describe las diferentes danzas, étnicas y folclóricas a nivel nacional.</p> <p>- Proyecta entusiasmo al participar en las diferentes actividades de danzas étnicas y folclóricas.</p> <p>-Se Integra e incentiva a sus compañeros a incursionar en otras danzas panameñas.</p>	<p>otros colegios, concursos, competencias de conjuntos folclóricos.</p> <p>-Ejecuta los bailes típicos de salón, como la danesa y El punto.</p> <p>2-Investiga todas las danzas folclóricas existentes a nivel nacional.</p> <p>-Participa en la celebración de la etnia negra en su colegio.</p> <p>-Representa a su colegio en concursos fuera del ámbito escolar en danzas folclóricas.</p> <p>-Participa con compañeros de esa región a realizar demostraciones de su danza.</p>





CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
				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.



<b>ÁREA 5: Educación Deportiva.</b>
<p><b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Práctica fundamentos técnicos de las diferentes disciplinas deportivas como mejora de sus condiciones físicas en el desarrollo del juego, de acuerdo a sus capacidades.</li> <li>• Utiliza fundamentos tácticos de cada disciplina deportiva para con ello mejorar las estrategias de juego según la actividad deportiva.</li> <li>• Reflexiona acerca de los comportamientos individuales, en el accionar grupal de los juegos de equipo.</li> </ul>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
1-Reglamentación de las diferentes Disciplinas Deportivas -Definición. -Clasificación. -Posiciones en el juego	1-Descripción de las reglas de las diferentes disciplinas deportivas.	1-Demuestra respeto e interés por aprender la reglamentación arbitral y sus decisiones al momento del encuentro.	1- Explica la reglamentación de las diferentes disciplinas deportivas.  -Aplica las reglas básicas en los diferentes juegos en condiciones de defensa y ataque.  -Participa en encuentros deportivos respetando el reglamento de cada disciplina deportiva.	1-Recopila información de las reglas de las diferentes disciplinas deportivas utilizando recursos diversos.  -Participa en la dinámica La Batalla del Calentamiento



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
-Señales arbitrales  2-Disciplinas deportivas: -Definición. -Clasificación. -Fútbol. -Baloncesto. -Voleibol -Beisbol y softbol -otros. -Diferencias  -Fundamentos técnicos. -Fundamentos tácticos -Estrategias de juego -defensivas -ofensiva	-Reconocimiento de las principales señales arbitrales de las disciplinas deportivas.  2-Clasificación de las disciplinas deportivas.  -Preparación del organismo para la iniciación de las disciplinas deportivas.  -Ejecución de actividades físicas deportivas dirigidas a los fundamentos técnicos y tácticos.	-Interés en aprender las señales arbitrales.  2-Colabora activamente en todas las actividades deportivas que conlleven a su preparación física.  -Se esfuerza en participar en las diferentes actividades físicas deportivas.	-Identifica las señales arbitrales de las disciplinas deportivas.  2- Clasifica las diferentes disciplinas deportivas.  -Emplea esquemas tácticos para la resolución de situaciones de cooperación oposición que surjan en las disciplinas deportivas.  -Demuestra participación en las actividades físicas individualizadas y grupal	2-Dibuja las señales arbitrales en su cuaderno de evidencias y las ilustra.  2-Elabora un cuadro sinóptico de las clasificaciones de las disciplinas deportivas.  -Define las diferencias de las diferentes disciplinas deportivas.  -Organiza prácticas de los fundamentos técnicos y tácticos de las disciplinas deportivas en forma individual



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>3-La Natación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Historia</li> <li>-Fundamentos técnicos</li> <li>-Burbujas</li> <li>-Flotabilidad</li> <li>-Brazada</li> <li>-Patada</li> <li>-Estilos</li> <li>-crawl</li> <li>- Dorso,</li> <li>-Pecho</li> <li>-otros</li> <li>-Seguridad acuática.</li> <li>-Primeros auxilios.</li> <li>-Salvamento indirecto.</li> </ul>	<p>3-Descripción de los diferentes fundamentos técnicos de la natación</p> <p>-Participación en el medio acuático</p>	<p>3-Demuestra responsabilidad en la toma de medidas preventivas para trabajar en el medio acuático.</p> <p>-Esfuerzo por realizar el mejor rendimiento en un medio acuático.</p>	<p>3-Identifica los diferentes estilos de natación.</p> <p>-Demuestra destreza y seguridad en la práctica de los fundamentos técnicos.</p> <p>-Controla adecuadamente la respiración en los ejercicios de burbujas y flotaciones.</p> <p>-Expresa su intención y compromiso de ejecutar actividades en un medio acuático.</p>	<p>como grupal.</p> <p>-Organiza ligas internas de las disciplinas deportivas femeninas como masculinas para la selección de los equipos que van a representar al colegio.</p> <p>3-Investiga la historia de la natación.</p> <p>-Elabora un cuadro sinóptico de los diferentes estilos de natación y los ilustra.</p> <p>-Pone en práctica los diferentes fundamentos técnicos de la natación.</p> <p>-Analiza con seguridad los beneficios de mantener medidas preventivas en un medio acuático.</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>4-El Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Definición</li> <li>-Origen                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pruebas</li> <li>-Pista</li> <li>-Campo</li> </ul> </li> <li>-Reglamento</li> <li>-Aspectos básicos.</li> </ul>	<p>4-Conocimiento de los eventos atléticos de pista y campo.</p> <p>-Participación en las diferentes pruebas de pista y campo.</p>	<p>4-Valora el Atletismo como deporte universal.</p> <p>-Respeto el reglamento de las diferentes pruebas atléticas</p>	<p>4-Reconoce el origen del atletismo y su reglamentación.</p> <p>-Adquiere conocimiento de las diferentes pruebas de atletismo.</p> <p>-Cumple con las reglas de competición.</p>	<p>4-Investiga la historia y reglamentación básica del atletismo.</p> <p>-Elabora un cuadro sinóptico de las pruebas atléticas del atletismo en pista y campo.</p> <p>-Organiza trabajos en grupo, para la elaboración de maqueta de la pista de atletismo.</p> <p>-Elabora materiales didácticos como: vallas con tubo de pvc, testigos con cartón, otros.</p> <p>-Investiga sobre los campeonatos nacionales e interclubes.</p>
<p>- Elementos del atletismo.</p>	<p>-Iniciación de los elementos básicos del</p>	<p>-Muestra actitud positiva en el desarrollo</p>	<p>-Define con claridad los elementos del atletismo.</p>	<p>-Sintetiza en su cuaderno de evidencias</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Carreras</li> <li>-Saltos</li> <li>-Lanzamiento</li> </ul>	<p>atletismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Participación en actividades que contemplen elementos básicos del atletismo.</li> </ul>	<p>de la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Participa en las actividades propuestas en clase.</li> <li>Conoce y valora los efectos de los eventos atléticos en el organismo.</li> </ul>	<p>los elementos del atletismo e ilustra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Trabaja en circuito poniendo en práctica los diferentes elementos del atletismo.</li> </ul>
<p>5-La Gimnasia Artística</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Historia</li> <li>-Destrezas gimnásticas.</li> <li>-Sin aparato</li> <li>-Con aparato</li> <li>-Figuras gimnásticas.</li> <li>-Pirámides.</li> <li>-Figuras</li> </ul>	<p>5-Investigación de las diferentes destrezas gimnásticas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejecución de las diferentes pruebas gimnásticas con y sin aparato.</li> </ul>	<p>5-Valora en la gimnasia artística la belleza, la coordinación y la elegancia de sus movimientos.</p>	<p>5-Adquiere conocimiento de la historia de la gimnasia artística.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Demuestra habilidades en las diferentes destrezas gimnásticas y rítmicas.</li> <li>-Proyecta dominio y control en las diferentes pruebas gimnásticas.</li> <li>-Seguridad en sí mismo al participar en la construcción de figuras gimnásticas.</li> </ul>	<p>5-Investiga sobre la historia de la gimnasia en Panamá.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Elabora un cuadro sinóptico de todas las modalidades gimnásticas femeninas y masculinas.</li> <li>-Dibuja en láminas los diferentes aparatos gimnásticos masculinos y femeninos.</li> <li>-Práctica ejercicios de destrezas como volteretas al frente y otros con y sin aparato</li> </ul>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>6-La Gimnasia Rítmica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Definición</li> <li>-Historia</li> <li>-Actitud Corporal</li> <li>-Gestos</li> <li>-Elementos de danza.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Salto de gacela.</li> <li>-otros.</li> </ul> </li> <li>-Movimientos rítmicos                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sin implementos.                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>-Giros.</li> <li>-Saltos</li> <li>-circunducciones</li> <li>-Combinaciones</li> </ul> </li> <li>-Con implementos.                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>-Clavas.</li> <li>-Cintas.</li> <li>-Bolas</li> <li>-Aros</li> <li>-Mazas</li> <li>-otros</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>6-Determinación en la ejecución de los elementos que componen la gimnasia rítmica, como: ballet, gimnasia, danza.</p> <p>-Aplicación de la secuencia básica de los movimientos y gestos de la gimnasia rítmica</p>	<p>6-Expresividad en todos los movimientos de la gimnasia rítmica.</p>	<p>6-Clasifica la gimnasia rítmica en sus elementos principales.</p> <p>-Ejecuta con expresividad y plasticidad la secuencia de movimientos y gestos de la gimnasia rítmica.</p> <p>-Creatividad en la ejecución de los movimientos rítmicos.</p>	<p>en orden progresivo y sus modalidades.</p> <p>6-Investiga la historia de la gimnasia rítmica y sus elementos.</p> <p>-Realiza ejercicios que combinen la coordinación, saltos, giros, equilibrio, desplazamientos, otros.</p> <p>-Elabora coreografía de gimnasia rítmica sin implementos.</p> <p>-Participa en competencias internas.</p>
<p>7-Los deportes opcionales:</p>	<p>7-Ejecución de los fundamentos técnicos y</p>	<p>7-Muestra interés en las disciplinas opcionales.</p>	<p>7-Adquiere conocimientos de la</p>	<p>7-Elabora un organizador grafico de la</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fúsala.</li> <li>-Balonmano</li> <li>-otros.</li> <li>-Historia</li> <li>-Reglamentación</li> <li>-Fundamentos técnicos.</li> <li>-Fundamentos tácticos</li> </ul>	tácticos en deportes opcionales.		<ul style="list-style-type: none"> <li>historias de las diferentes disciplinas opcionales.</li> <li>-Pone en práctica la reglamentación de las disciplinas opcionales.</li> <li>-Demuestra conocimiento de los fundamentos técnicos y tácticos de las disciplinas opcionales.</li> <li>-Desarrolla el respeto hacia el adversario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>historia de deportes opcionales.</li> <li>-Participa en juegos recreativos.</li> <li>-Proyecta el juego opcional fuera del ámbito escolar.</li> </ul>
<p><b>8-Actualidad deportiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Eventos.</li> <li>-Equipo</li> <li>-Mundial</li> <li>-Olimpiadas</li> <li>-Liga</li> </ul>	<b>8-Actualización en los diferentes eventos deportivos.</b>	8-Muestra aprecio por actualizarse en los diferentes eventos deportivos.	<p>8- Investiga y relaciona los diferentes eventos deportivos que se han dado en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Los Mundial</li> <li>-Las Olimpiadas</li> <li>-Liga</li> </ul>	<p>8-Recopila información de los mundiales y olimpiadas que se han dado en el mundo a nivel del fútbol.</p> <p>-Confeccionar un álbum de los peloteros que ha dado Panamá a nivel Internacional.</p>



CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
				-Investiga todos los equipos a nivel nacional que participan en la L.P.F.  -Investiga los mejores porteros que ha tenido Panamá.  -Recopila información de los atletas panameños y las medallas que ha obtenido Panamá.

**OBSERVACION: TODA ACTIVIDAD FÍSICA DEBE LLEVAR PREVIA PREPARACIÓN DEL ORGANISMO.**



## **BIBLIOGRAFÍA PARA LOS DOCENTES.**

**BONILLA B; CARLOS BOLÍVAR Y  
CAMACHO C; HIPÓLITO.**

**PROGRAMAS EDUCACIÓN FÍSICA BÁSICA PRIMARIA.  
EDITORIAL KINESIS, TERCERA EDICIÓN 2010.**

**CALDERÓN M; FRANCISCO JAVIER.**

**FISIOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE.  
EDITORIAL KINESIS 2006.**

**CAMPOS S; GLADYS ELENA.**

**EL JUEGO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA BÁSICA  
EDITORIAL KINESIS 2010.**

**PACHECO R; ROXANA**

**TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.  
EDITORIAL TRILLA 2009.**

**PANCORBO S; ARMANDO E.**

**MEDICINA Y CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.  
OCEANO ERGON. ULTIMA EDICIÓN.**

**PÉREZ A; ROSA ELENA.**

**DINÁMICA DE GRUPOS, TÉCNICAS GRUPALES Y JUEGOS.  
EDITORIAL KINESIS, PRIMERA EDICIÓN, AGOSTO 2010.**



## **BIBLIOGRAFÍA PARA LOS ESTUDIANTES.**

**VIVE MAS Y MEJOR**

IMPRESORA CONTINENTAL PANAMÁ

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

**DUGLAS LESLIE**

GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES, MADRID.





Lesson  
no 1

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

1 2 3 4  
5 6 7 8