



República de Costa Rica
Ministerio de Educación Pública

PROYECTO DE ÉTICA, ESTÉTICA Y CIUDADANÍA

Programas de Estudio EDUCACIÓN FÍSICA

Tercer Ciclo de Educación General Básica y Educación Diversificada



San José, Costa Rica

Febrero, 2009

Índice

Introducción.....	3
Presentación.....	14
Introducción nuevos programas de educación física.....	33
Programas de educación física tercer ciclo.....	63
Primera unidad para educación física 7° año.....	64
Segunda unidad para educación física 7° año.....	77
Tercera unidad para educación física 7° año.....	87
Primera unidad para educación física 8° año.....	99
Segunda unidad para educación física 8° año.....	118
Tercera unidad para educación física 8° año.....	134
Primera unidad para educación física 9° año.....	149
Segunda unidad para educación física 9° año.....	166
Tercera unidad para educación física 9° año.....	180
Programas de educación física educación diversificada.....	194
Primera unidad para educación física 10° año.....	195
Segunda unidad para educación física 10° año.....	209
Tercera unidad para educación física 10° año.....	224
Primera unidad para educación física 11° año.....	239
Segunda unidad para educación física 11° año.....	263
Anexos.....	285
Modelo de lista de cotejo	
Modelo de aplicación de coevaluación y autoevaluación	
Modelo para la aplicación de exámenes	
Modelo de Rally	
Sugerencia de preguntas generadoras para guiar el descubrimiento del “proyecto de educación física” en el estudiantado	
Ubicación general de términos de los glosarios en cada trimestre y en cada nivel	

Ética, estética y ciudadanía: educar para la vida

Leonardo Garnier

Introducción

La filosofía que sustenta el sistema educativo costarricense se expresa por medio de la Ley Fundamental de Educación, especialmente en los capítulos en los que se establecen los fines y, especialmente, en el marco filosófico global del sistema estipulado en el artículo 2 de dicha ley, donde se establece que los fines de la educación costarricense son:

- La formación de ciudadanos amantes de su patria, conscientes de sus derechos y de sus libertades fundamentales, con profundo sentido de responsabilidad y de respeto a la dignidad humana,
- Contribuir al desenvolvimiento pleno de la personalidad humana,
- Formar ciudadanos para una democracia en que se concilien los intereses del individuo con los de la comunidad,
- Estimular el desarrollo de la solidaridad y de la comprensión humana,
- Conservar y ampliar la herencia cultural, impartiendo conocimientos sobre la historia del hombre, las grandes obras de literatura y los conceptos filosóficos fundamentales.

De acuerdo con esos principios, la educación debía formar para la vida en un sentido integral: tanto para la eficiencia y el emprendimiento como para la ética y la estética. Los estudiantes debían desarrollar tanto las destrezas y capacidades necesarias para saber vivir como para saber convivir, enfrentando los dilemas de muy diversa índole que nos presenta la vida cotidianamente. Si bien el lenguaje de la Ley es claramente de mediados de siglo pasado, su visión sigue tan actual hoy como entonces... si no más.

Sin embargo, vivimos en un mundo – y Costa Rica no es la excepción – en el que la educación ha tendido a encogerse hacia aquellos aspectos que, por razones tampoco muy bien establecidas, se consideraron más útiles, más prácticos y, por tanto, más importantes que estos otros, que pasaron a la categoría de mero adorno o lujo que se podía tener si había recursos o tiempo, pero nunca a costa del aprendizaje de aquello que se piensa “realmente importante”... aunque no se sepa muy bien por qué o para qué.

Hace ya más de treinta y cinco años hubo una discusión peculiar en Costa Rica, cuando don José Figueres, en su último gobierno, impulsó la creación de nuestra Orquesta Sinfónica Nacional, la Sinfónica Juvenil y la Sinfónica Infantil. ¡Una aventura descabellada! – clamaron algunos, convencidos de que lo importante en aquel momento era dedicar todos nuestros esfuerzos a la producción, a la industrialización, a la modernización de la sociedad – y fue entonces cuando Figueres, que tenía muy clara la importancia de la producción y precisamente frente a unos tractores nuevos que habían llegado al país en esos días, lanzó aquella pregunta lapidaria que acabó con toda discusión: “¿Para qué tractores sin violines”?

Entendieron y entendimos... y por eso hoy nuestra producción musical tiene una calidad impresionante. Pero no entendimos del todo: hicimos una parte de la tarea – las

orquestas, los músicos – pero nos olvidamos de algo que debió resultarnos obvio: las orquestas y los músicos, los artistas, además de su arte... necesitan público. Y el público ¿necesita el arte? Sin duda, pero primero necesita aprender a entenderlo y a gozarlo para alimentar esa rica y recíproca espiral de la expresión artística y sus múltiples e inesperadas reacciones que, a su vez, generan nuevas expresiones artísticas... y así sucesivamente sin un fin determinado.

Pero no lo hicimos. Nuestras orquestas tocan a medio teatro. Muchos de nuestros buenos músicos, cuando graban, terminan regalando sus discos. Lo mismo ocurre con otras manifestaciones artísticas: Nuestros pintores dependen, cuando tienen suerte, de unos pocos e insuficientes mecenas. Nuestros dramaturgos – cómo sufren – terminan escribiendo sexy-comedias para que alguien se digne montarlas; pues éstas sí se llenan semana tras semana, mientras el buen teatro es casi tan escaso como el público que lo va a ver.

Lo que tuvimos claro al redactar la Ley Fundamental de Educación o al impulsar los proyectos sinfónicos... lo olvidamos en los hechos cuando asignamos los recursos – y recordemos que los recursos reflejan las prioridades mejor que los discursos – de nuestro sistema educativo.

No hubo recursos, ni tiempo, ni espacio para las artes, para la educación estética; como tampoco hubo mayor preocupación por la formación ética y la educación para la ciudadanía, que junto con la educación física, las artes industriales y la educación para el hogar pasaron a formar parte de ese peculiar conjunto de asignaturas a las que bautizamos – en un gesto de macabra ironía – como “materias especiales”... cuando lo único que tenían de especiales era la poca importancia que les dimos.

Hoy, cuando tanto nos quejamos, sorprendidos, de la ausencia de una educación integral, de la formación ciudadana, de la supuesta “pérdida de valores”... qué poco lo asociamos con esa decisión de menospreciar el espacio y los recursos que dedicamos para que nuestras y nuestros jóvenes tengan cómo y dónde formar su identidad en ese sentido pleno e integral. ¿De qué nos sorprendemos?

Una educación para la convivencia en sus diversos sentidos

Vivir y convivir tienen muchas aristas: debemos entender que en nuestra relación con los otros – y con el entorno natural del que formamos parte – nos va la vida; ya sea que hablemos del amor o de la guerra; del trabajo o del juego; de las pasiones o los intereses, del ocio o del negocio. Para todo eso, educamos... y para eso, debemos educar a todos. No basta que unos pocos tengan acceso a una educación integral y de calidad: no buscamos una sociedad con alguna gente muy educada, buscamos una sociedad con educación integral y de calidad para todos: una sociedad educada en todo sentido.

Por eso la educación debe ser, en parte, una educación para el trabajo, para la producción y el intercambio, una educación para la convivencia económica, una convivencia eficiente y justa que nos permita sacar partido – individual y colectivo – a nuestro ingenio, a nuestro esfuerzo y a los recursos con que contamos.

Pero no sólo nos interesa el intercambio y la convivencia económica con los demás, tal y como suele reflejarse en las relaciones de producción, de comercio, y de consumo. Como bien señalaba Adam Smith en su “Teoría de los Sentimientos Morales”, nos interesa –

más que ninguna otra cosa – el afecto o la simpatía de los demás, su aprecio, su respeto, su reconocimiento; nos importa qué piensan y sienten los demás sobre nosotros. En pocas palabras, nos importa importarles a los demás.

De aquí fluye esa contradicción inevitable que marca nuestras vidas: vivimos simultáneamente entre el egoísmo y la solidaridad. Buscamos poder, prestigio y riqueza, pues creemos que nos brindan todo aquello que tanto anhelamos. Pero al mismo tiempo, buscamos el afecto, el respeto, la solidaridad y el reconocimiento de los demás; pues solo ahí encontramos el sentido trascendente a nuestra vida. Más aún, finalmente hemos cobrado conciencia de que vivimos en un planeta pequeño y frágil, que ya ha dado muestras de no ser inmune a nuestros actos. También frente al planeta – frente a la Naturaleza – coexisten paradójicamente la ambición egoísta de extraer y comercializar al máximo sus recursos, con el gozo y la responsabilidad de vivir en armonía con nuestro entorno y garantizar su sostenibilidad y, con ella nuestra propia supervivencia.

Para eso debemos educar: tanto para la convivencia eficiente, útil y práctica del mundo del trabajo, del comercio o del consumo; como para la vida plena y trascendente que surge de la convivencia solidaria, del afecto desinteresado y de la responsabilidad con el medio. Esta no es una paradoja simple y, mucho menos, una paradoja fácil de traducir en recetas educativas.

Una educación para la ética, la estética y la ciudadanía

Queremos que los estudiantes aprendan lo que es relevante y que lo aprendan bien: que nuestros jóvenes adquieran y desarrollen el conocimiento, la sensibilidad y las competencias científicas; lógicas y matemáticas; históricas y sociales; de comunicación y lenguaje que la vida en sociedad exige. Todo esto es clave, pero no basta.

En un mundo incierto en el que pareciera, a veces, que todo se vale; y en el que se vuelve casi indistinguible lo que vale más de lo que vale menos; en un mundo en el que prevalece el miedo, la pregunta de ¿para qué educar? adquiere un significado adicional y angustiante.

Al educar para la vida y la convivencia debemos educar para la eficiencia, pues sin ella no habrá forma posible de satisfacer nuestras necesidades; pero es igualmente claro que, al educar, no podemos quedarnos con las necesidades prácticas del egoísmo: necesitamos de la simpatía, de la identificación con el otro y con el entorno, como condición indispensable para la supervivencia de una sociedad libre que convive en un planeta frágil. Es por ello que, como bien señala Savater, frente a la incertidumbre, la humanidad debe guiarse por esas grandes fuerzas que la han guiado a lo largo de su historia: la ética y la estética, la búsqueda de qué es lo bueno, qué es lo correcto; y la búsqueda de qué es lo bello.

Así, como tanto ha insistido Gardner, a la educación que prepara para la búsqueda pragmática y dinámica de 'lo verdadero' debe agregarse la educación que forma para la búsqueda trascendente de 'lo bueno' y 'lo bello': una educación en la ética y la estética, como criterios fundamentales – y nunca acabados – de la convivencia humana. Una educación para la ciudadanía democrática, una educación que nos libre de la discriminación y el miedo.

Nuestros jóvenes no pueden crecer sin criterios propios en un mundo en el que se diluye el imperativo moral de luchar por aquello que es humanamente correcto o bueno. No podemos educar ni en los valores inmutables de los conservadores ni en la cómoda ambigüedad de los relativistas, sino en la búsqueda de qué es lo que nos permite vivir juntos, con respeto, con simpatía, con solidaridad, con afecto; reconociéndonos y aceptándonos en nuestra diversidad y entendiendo nuestra responsabilidad para la preservación de este, nuestro único entorno natural, al que estamos indisolublemente ligados. Para eso, educamos.

De la misma forma, debemos educar en la estética, para que nuestros jóvenes aprendan a gozar de la belleza natural y artística; para que sean capaces de apreciarla y valorarla; de entenderla – conocer y respetar sus raíces y experimentar sus derivaciones y combinaciones – para poder así comunicarse y expresarse, ellos mismos, artísticamente. Debemos recuperar la educación física en su sentido más integral: tanto como la educación para una vida saludable, para el ejercicio y movimiento de nuestros cuerpos, para elevar la disciplina y sofisticación con que somos capaces de utilizarlo; como una educación para el juego y la sana competencia, una educación que utiliza el juego como situación e instrumento de convivencia, de aprendizaje de reglas, de respeto al otro, de estímulo a la excelencia, de comprensión de las diversas capacidades y gustos; y, en especial, de disfrute del compañerismo.

Educamos para la cultura, para los derechos humanos y para eso que hemos llamado un ‘desarrollo sostenible’. Educamos para cultivar esa parte de nuestra naturaleza humana que no viene inscrita en el código genético, sino en nuestra historia. Educamos para el ejercicio crítico pero sensato – o sensato pero crítico – de la ciudadanía democrática. Educamos para identificar y enfrentar la injusticia; y para cerrar esas brechas que nos separan. Educamos para asimilar las nociones más abstractas y complejas del pensamiento y las formas más sublimes – y no siempre asequibles – del arte, como para manejarnos en los aspectos más indispensables de la vida cotidiana: cambiar un fusible, abrir una cuenta bancaria, reparar una silla rota, hacer un rueda, sacar de la caja e instalar la computadora nueva, pegar un botón.

Educamos – y esto nunca debiéramos olvidarlo – para erradicar las dos causas básicas de la pobreza: la ineficiencia y el privilegio. Educamos para que prevalezcan el afecto y la razón, de manera que no se repitan los errores del pasado: educamos contra la magia y la tiranía, que suelen alimentarse mutuamente mientras atropellan a la razón y al respeto por el otro. Educamos, en fin, para vivir sin miedo en el afecto y la memoria de los demás... y cobijados por el mismo ecosistema: solo así trascendemos como individuos; solo así sobrevivimos como especie.

Es por todo ello que la alfabetización del siglo XXI significa algo más que leer, escribir y operar la aritmética básica; significa poder entender el mundo en que vivimos y expresarnos en los símbolos de nuestro tiempo y de nuestra juventud, y esos son los símbolos de la ciencia, de la tecnología, de la política, del arte, del deporte y la cultura a todo nivel. No podemos aspirar a menos.

De eso trata la iniciativa que impulsamos y a la que hemos llamado “Ética, estética y ciudadanía”.

Aspectos básicos de la iniciativa

Luego de una serie de talleres, discusiones, reuniones y más talleres, acompañados por sendos trabajos elaborados por distintos consultores que se tomaron su trabajo muy en serio, fuimos consolidando un conjunto de ideas para concretar nuestra propuesta, con la que intentamos reintroducir – o introducir mejor y con más fuerza – los criterios para una educación integral que no solo guíe y prepare a nuestros estudiantes para la construcción del conocimiento y la búsqueda – siempre elusiva – de lo verdadero, búsqueda que usualmente asociamos a la razón; sino también para la búsqueda y construcción de aquello que asociamos con la ética y la estética: de aquello que por diversas y cambiantes razones consideramos lo bueno y lo bello, y que asociamos con la pasión. En estas búsquedas, por supuesto, todo se entrecruza – como bien sabían los griegos – pues también somos capaces de descubrir belleza o enfrentar serios dilemas morales en los procesos aparentemente objetivos de la búsqueda científica, y apasionarnos con ella; como de descubrir las peculiares razones del arte o su verdad trascendente.

Nada de eso, por supuesto, se da en abstracto, sino en el contexto de este complejo y diverso mundo que nos toca vivir y que nos hace cada día más evidente la necesidad y casi la urgencia de una educación que nos prepare para convivir armoniosamente con los demás y con el entorno del que formamos parte.

Una educación ética y para la ética

Con respecto a la ética, se enfatizó que no es algo que se pueda aprender como mera información, ni siquiera como ‘conocimiento’... sino como vivencia, como creencia, como convicción y que, por tanto, debe aprenderse mediante una metodología que enfrente a los muchachos con ‘dilemas éticos’ de distintos tipos:

- Cotidianos.
- Históricos.
- Artísticos.
- Ficticios.

La resolución de estos dilemas no puede ser antojadiza o casual, sino que debe incorporar tanto la adquisición de conocimientos mediante procesos sistemáticos de identificación, investigación, deliberación y resolución de los distintos dilemas. En este proceso, es particularmente importante la confrontación de diversas posiciones mediante procesos respetuosos y tolerantes que permitan elaborar los criterios propios mediante los cuales valorar estos dilemas, desarrollar posiciones frente a ellos, y proponer soluciones – no necesariamente únicas – considerando los criterios y soluciones de los demás. Finalmente, debe haber un elemento clave de conceptualización y de explicitación de los argumentos, que es indispensable para que las experiencias y vivencias constituyan un aprendizaje en el sentido pleno del término y no una mera acumulación de anécdotas, pues este aprendizaje debe servir a los y las estudiantes para enfrentar dos tipos distintos de retos.

Por un lado, el reto – particularmente frecuente – de las respuestas maniqueas a los diversos dilemas: las salidas fáciles, las recetas, las verdades absolutas e inmutables con que tanto nos gusta superar nuestras dudas y enfrentar nuestras opciones. En el otro extremo, está el riesgo de diluir los dilemas en un mero relativismo para el que todo da igual, todo vale igual, todo importa lo mismo... que es como decir nada vale, nada importa:

desaparecen los criterios de valoración ética (y, por cierto, estética) y deja de tener sentido la interacción con los otros como una forma de vida.

Una educación ciudadana y para la ciudadanía

En el campo de la ciudadanía, las diversas experiencias muestran algo que también es cierto en los campos de la ética y la estética, pero que aquí adquieren particular importancia; y es que no basta que la ciudadanía sea parte de una asignatura propiamente dicha. Más aún, no basta que permee el currículo, sino que debe marcar toda la vida del centro educativo e ir más allá: a la relación entre el centro educativo y la comunidad. Si algo es evidente para los estudiantes es la falta de congruencia entre el discurso y la práctica: un discurso cargado de ética y valores ciudadanos acompañado de una práctica autoritaria... simplemente no funciona con los jóvenes. La responsabilidad y los derechos solo se aprenden cuando su conceptualización va acompañada de la práctica y la práctica se conceptualiza.

De aquí la importancia de redefinir la relación adulto-adolescente, docente-alumno, escuela-comunidad y, por supuesto, la necesidad de tomarse en serio la educación para el hogar: esa preparación para la vida más próxima, para la convivencia en su sentido más íntimo, más intenso y – sin duda – más difícil, pues incluye desde los detalles más prácticos hasta los sentimientos más profundos.

En el campo de la ciudadanía adquieren especial relevancia las competencias, destrezas, habilidades que puedan desarrollar las y los jóvenes para convivir en sociedad dentro de un marco democrático de Estado de Derecho y de respeto a los derechos en su sentido más pleno. Hay prácticas que deben aprenderse y, valga la redundancia, practicarse, hasta que se vuelvan no solo entendidas y practicadas... sino casi intuitivas: el sentir democrático.

También hay un conjunto de valores que son fundamentales en la formación ética y ciudadana: valores como la justicia y la equidad; la autonomía, entendida como antítesis del autoritarismo o el mero tutelaje; la tolerancia y el respeto y aprecio de la diversidad; la expansión de la libertad en su sentido amplio de capacidad: soy libre cuando tengo la libertad real de ejercer mis capacidades y mi potencial; la dignidad como derecho a una vida buena y, en especial, como derecho a no ser humillado, a no ser tratado – ni sentirse – como menos que nadie. La solidaridad y la simpatía: la identificación con el otro. La responsabilidad con nosotros, con los otros y con el entorno. El derecho a los sentimientos: el regreso a una educación sentimental.

Una educación estética y para la estética

Con respecto a la enseñanza de las artes, nos planteamos la necesidad de que nuestra educación logre al menos cuatro grandes objetivos. En primer lugar, se trata de que las y los estudiantes disfruten del arte: ¡simplemente que lo gocen! Decirlo es fácil y hasta parece obvio, pero nos hemos acostumbrado tanto a hacerlos sufrir el arte, repetir el arte, cumplir con el arte... o no hacer nada con el arte, que no siempre es fácil regresar a ese objetivo tan simple de sentir aquello que se hizo para ser sentido con intensidad. La realidad, sin embargo, es a veces descorazonadora y hasta un objetivo tan modesto como este topará con problemas, como ocurre tantas veces en nuestras escuelas y colegios, donde se muestra un cuadro, se escucha una pieza musical o se hace leer una novela solamente para preguntar luego por algún párrafo, alguna fecha o cierto detalle técnico de

la obra... sin dejar espacio siquiera para que un estudiante se permita olvidarlo todo y dejarse llevar por la pasión.

En segundo lugar, habría que complementar el disfrute con la apreciación, que no es lo mismo. Apreciar incorpora además elementos de valoración, criterios de calidad y gusto que, si bien no tienen por qué ser rígidos ni únicos – y mucho menos encasillar el arte en géneros ‘mejores’ o ‘peores’ – sí tienen que permitir a cada quien valorar las cualidades de las obras de arte que tiene ante sí y distinguir, dentro de cada género, por qué considera que, respecto a esos criterios, unas puedan ser valoradas con respecto a otras: unas pueden gustarle más o menos que otras... o no gustarle del todo, aunque algún experto insista en que deberían gustarle. Incluso poder decir sí, esta obra es superior a aquella pero, a mí, me gusta más aquella... y ojalá tener argumentos que les permitan entender por qué aprecian así el arte. Aquí lo importante ya no es el mero gozo o la emoción que provoca el arte, sino los criterios con los que apreciamos y valoramos cada objeto o proceso artístico.

En tercer lugar, además de disfrutar y apreciar el arte – o para disfrutarlo y apreciarlo en una forma más plena – es necesario entenderlo, comprenderlo en un doble sentido.

Por un lado, esto refiere a los elementos que podríamos llamar técnicos y conceptuales de la obra de arte de que se trate: desde las técnicas de la disciplina o disciplinas específicas con que se ha diseñado y construido la obra de arte; hasta los aspectos científicos y tecnológicos que estarían por detrás de determinada tonalidad o brillo de los colores, de determinados movimientos del cuerpo, del balance de una escultura o los timbres de cierta tonada.

Por otro, estaría aquella otra parte de la comprensión que tiene que ver con los aspectos históricos de la pieza artística – y, claro, de su autor o autora – que inevitablemente nos remiten a los determinantes individuales y sociales, políticos y culturales que rodean y explican – de nuevo, nunca de manera unívoca – la obra y que, si bien no determinan qué le dice a la obra al receptor sí enmarcan el sinnúmero de procesos sociales – colectivos e individuales – que dan identidad a la obra de arte en el momento de su creación y aquellos que pueden darle muy diversos sentidos según el momento histórico en que fue realizada y aquel en que nos enfrentemos a ella. El punto es que el arte nunca se da en un vacío: ni del lado de su creación ni del lado de su apreciación o percepción. Ambos procesos están socialmente determinados, aunque nunca de forma tan clara que nos permita una interpretación o apreciación única o estática. Es parte de la gracia que tiene la vida... y las expresiones que la vida genera.

Cuarto, y como debiera resultar obvio a estas alturas, nuestra iniciativa asume que no podemos limitarnos a que nuestra juventud disfrute, aprecie y comprenda – cada quien a su manera – el arte. Aspiramos a más: queremos que todo eso le permita, a cada joven, expresarse artísticamente: que puedan pintarnos, declamarnos, cantarnos o escribirnos lo que quieran – o necesiten – decirnos o decirse. No buscamos – y esto es importante entenderlo – que cada estudiante sea “un artista” en el sentido tradicional del término – un virtuoso con su instrumento o su medio artístico – pero sí que cada quien se atreva y logre expresar en formas artísticas sus intereses y preocupaciones, sus pasiones y angustias, sus gustos y frustraciones, sus emociones y sus razones, de tal forma que, al hacerlo, busque conmovernos... más que convencernos, ya que si algo busca el arte es eso: conmover.

Disfrutar, apreciar, comprender y expresar... cuatro retos de la educación artística que, de lograr incorporarse con más sentido y fuerza en nuestros colegios, transformarían sin duda la enseñanza en esos centros y la vida de nuestra gente joven. Pero pidamos más... y hemos pedido más a nuestros equipos de trabajo.

Una educación contextualizada

Queremos que nuestras y nuestros colegiales se apropien del arte, lo mismo que del conocimiento científico o de su concepción ciudadana, pero que lo hagan con una mente abierta y crítica, no con una mentalidad aldeana, complaciente o *snob*. Hoy, cuando hablamos de una educación contextualizada no nos referimos solamente a que cada estudiante debe conocer a fondo sus raíces, su comunidad local, las vivencias de su barrio – o su país – y las formas artísticas, culturales y cívicas que le son propias y que, por supuesto, debe conocer; sino que estén en capacidad de “apropiarse del mundo”.

Claro que es importante tener muy claras nuestras raíces, pero no para quedarnos en ellas sino para crecer con ellas y a partir de ellas. El contexto de los jóvenes de hoy no se detiene en el pueblo o barrio, ni en el cantón o la provincia en que viven. No se detiene siquiera en las fronteras nacionales: son jóvenes que forman parte, cada vez más, de una comunidad enormemente diversa pero con algo muy peculiar que también los identifica: una comunidad de jóvenes; jóvenes que comparten angustias y gustos a lo largo y ancho del planeta – como ocurrió, aún sin Internet, en los años sesenta, cuando París, Tlatelolco y Pekín parecían fundirse en un solo instante al ritmo de alguna tonada de los Beatles. Hoy es mucho, pero mucho más intenso ese sentido de pertenencia a un conglomerado global; y no hay aldeanismo que lo detenga.

Por eso, disfrutemos, entendamos y apreciemos nuestro arte, hagamos nuestro arte; pero sepamos ser dueños del arte del mundo, un arte construido a lo largo de la historia y que está hoy aquí, disponible para lo que queramos hacer con él. Arte del mundo, arte de todas las épocas y de todos los géneros – cultos y populares –: a eso debemos exponer a nuestros jóvenes si realmente queremos verlos crecer y crear. Lo mismo debe ocurrir con la ciencia, con el deporte, con la política, con la propia vida en familia y con nuestra propia concepción de ser humanos y de los derechos y responsabilidades que esto implica, concepciones que si bien tienen siempre una base y un origen histórico específicos, son también conceptos, visiones y creencias que adquieren una connotación cada vez más universal.

Además, pedimos a nuestro equipo de consultores y colegas del MEP un esfuerzo particular en este ejercicio: no limitarse a lo que tradicionalmente hemos llamado arte en el MEP, es decir, algunas formas de las artes plásticas y algunas formas musicales. Hay que abrir el abanico, hay que dejar que la imagen cobre su sentido pleno y cambiante: que incorpore la fotografía y la fotografía en movimiento, el audiovisual, instrumento joven por antonomasia; hay que permitir que la danza se combine con la música en una concepción más plena del movimiento humano que complete esa visión de la educación física que tantas veces se limita a que ellos corren tras la bola mientras ellas hacen porras. ¿Y la novela? ¿Y la poesía? Las tenemos olvidadas y menospreciadas – junto con el teatro y los cuentos – en los cursos de español; cursos que, en nuestra propuesta, deben recuperar su pleno sentido artístico.

Una iniciativa que busca impactos más allá de las asignaturas

Es importante entender, para tener el impacto al que aspiramos, la enseñanza de la ética, la estética y la ciudadanía deben marcar y alterar el currículo completo: los movimientos artísticos deben marcar los cursos de Estudios Sociales tanto o más que las batallas y las conquistas; la formación de los colores debe aparecer en la clase de química; las ondas deben sonar en la clase de física y las ecuaciones de matemática deben ilustrar la trayectoria de las pelotas hacia el marco o la interacción de las notas en el pentagrama o, mejor, su vibración en las cuerdas de la guitarra y en nuestro propio cuerpo... en el que hasta los sentimientos vibran de distintas formas con la música.

Más aún, la enseñanza de las artes – como la enseñanza de la ética o de la ciudadanía tienen que salir del aula y llenar el colegio entero, volverlo un espacio agradable, bello; un espacio de convivencia, un espacio que se disfruta y se siente propio, un espacio – y un tiempo – en los que la juventud construye su identidad de cara a sí misma y al mundo en que se encuentra. La ética, la estética y la ciudadanía tienen incluso que salirse del colegio y empapar a la comunidad, hasta que la comunidad entienda que solo cuando la escuela es mejor que la sociedad... es capaz de transformar esa sociedad.

Por último, algunas justificaciones

Una educación que no incluya de manera seria y sistemática una formación ética, estética y ciudadana, no merece llamarse educación. Esto debiera ser suficiente para justificar nuestros esfuerzos por devolverle la importancia a estos aspectos de la educación, no solo en el discurso, sino en los hechos. Pero sabemos que, muchas veces, esto no basta: ante la escasez de recursos, la falta de tiempo y demás limitaciones que enfrentamos, hasta las cosas esenciales deben “demostrar” su utilidad para ser dignas de recibir espacio, tiempo y presupuesto. Así que agreguemos unos tres argumentos que van en esa línea, sin que vengan a desmerecer el primer argumento, sino a darle armas para sustentarse en el mundo de hoy.

El primer argumento es simple: uno de los principales problemas que enfrenta nuestra educación secundaria es la deserción: apenas un tercio de quienes entran a primer grado llegan a graduarse de la secundaria. Peor aún, si consideramos solamente la secundaria, por cada graduado la sociedad invierte – o más bien gasta – casi diez años de educación, tanto por los años que se repiten como por los años que cursan aquellos que se retiran del sistema antes de terminar: cada graduado nos cuesta prácticamente el doble de lo que idealmente debería costar. Curiosamente, en Costa Rica como en otras latitudes, se presenta un fenómeno similar: aquellas y aquellos estudiantes que participan en actividades artísticas, deportivas, cívicas en su colegio, tienden a desertar mucho menos que sus compañeros que no participan. Un estudiante que pierde una o dos materias y lleva una vida aislada o solitaria en el colegio, tiende a desertar mucho más fácilmente que un compañero o compañera que, igualmente, pierda una o dos materias pero, al mismo tiempo, sea parte del grupo de teatro, de la estudiantina, del equipo de fútbol o del grupo de baile: eso le brinda no solo el apoyo de sus compañeros sino un sentido de identidad y propósito, ya que su permanencia en el colegio trasciende lo meramente académico y se vincula, fundamentalmente, con la construcción de su propia identidad. Por eso, fortalecer estas áreas puede considerarse como una de las políticas más eficientes para reducir la deserción y bajar el costo unitario de cada graduado de la secundaria.

El segundo argumento abona al primero: una de las razones que más eleva la deserción y el costo de la secundaria es la elevada tasa de fracaso académico de los estudiantes. Cada curso perdido no solo representa tiempo perdido y dinero perdido... sino esperanzas perdidas. Y cuando estos fracasos llevan a repetir el año una y otra vez, se convierten en una causa directa del abandono del colegio por parte de los estudiantes, que se sienten muy poco atraídos por la perspectiva de volver a repetir un año por haber perdido una o dos materias. ¿Qué papel juegan aquí las artes o la educación física? ¿Qué papel juega la convivencia y la educación cívica? Uno que ha sido comprobado en forma reiterada y contundente en todo el mundo: aquellos centros educativos donde las y los estudiantes tienen acceso a una buena educación musical, una buena educación artística, una buena educación física, a una sana convivencia... son también los que muestran – para poblaciones comparables – una menor tasa de fracaso en las materias tradicionalmente llamadas académicas. Hay muchos argumentos para explicar lo que las estadísticas muestran – desde la mayor motivación y disfrute hasta el desarrollo neurológico – pero no es éste el lugar de entrar en ello. El punto es simple: parece probable que una educación más integral mejore el rendimiento integralmente. Esto, de nuevo, no solo mejoraría la calidad de la educación, sino que contribuiría a reducir el fracaso escolar y, lógicamente, el costo económico que se asocia con ese fracaso.

Finalmente, hay un argumento económico que el mundo de hoy ha vuelto mucho más evidente que en el pasado; y es que ya no podemos distinguir tan fácilmente las materias “más útiles” de las “menos útiles” en términos de lo que hoy se llama competitividad o en términos del futuro acceso al mercado laboral de nuestros estudiantes. Las industrias más dinámicas del mundo de hoy son, sin duda, las industrias del entretenimiento, que son – precisamente – industrias en las que el componente creativo, estético, artístico, es particularmente elevado. Son industrias en las que el arte y la alta tecnología se dan la mano para generar los mejores empleos y las mayores rentabilidades. Pero eso no es cierto solamente de las industrias del entretenimiento; también ocurre en las industrias electrónicas, donde el diseño estético y la funcionalidad del televisor, del teléfono, del iPod o de la computadora se vuelve tan importante como su diseño ingenieril. El sector servicios, que se expande rápidamente en nuestros países, es otro ejemplo de la importancia que tienen la sensibilidad y las destrezas o competencias que da una buena educación ética, estética y ciudadana: los hoteles, los hospitales, los bancos, el comercio, todos dependen claramente del atractivo y el buen trato que ofrecen a sus clientes y, por supuesto, a sus propios funcionarios. Finalmente, lo mismo ocurre incluso en las industrias más tradicionales, como se evidencia en la industria textil: América Latina no tiene mayor probabilidad de éxito en el mundo en una industria textil donde compite a base de productos genéricos y de bajo costo; la única oportunidad de que la industria textil sea también una industria de alta rentabilidad y salarios crecientes, es que sea una industria que compite por diseño, no por mano de obra barata. Pero la capacidad de diseño no se improvisa, se aprende al desarrollar el gusto, el sentido estético, la apreciación por lo bello.

Así, tanto si queremos reducir los costos unitarios de nuestra educación, como si queremos maximizar los beneficios privados y sociales que resulten de ella, en ambos casos debiera resultar evidente que esa educación tiene que retomar con seriedad una tarea que, por años, ha dejado de cumplir o lo ha hecho solo en forma muy limitada y displicente: la educación ética, estética y ciudadana.

¿Metas ambiciosas? Tal vez... pero pensemos en lo que podríamos perder si no lo intentamos. Nos quedaríamos sin violines... por supuesto; pero nos quedaríamos, además, sin los tractores del futuro.

Presentación

En Costa Rica la educación ética, estética y ciudadana es una aspiración planteada en la Ley Fundamental de Educación, marco jurídico del sistema educativo nacional desde hace 50 años.

Se han hecho muchos esfuerzos para concretar esta aspiración. Entre ellos se destaca la inclusión en los planes de estudio de asignaturas artísticas como las Artes Plásticas y Artes Musicales, y la Educación Cívica. También se han desarrollado diversos programas relacionados con la formación en valores y el desarrollo humano integral. Más recientemente la política educativa incluye el eje transversal de valores en el currículum nacional, que integra distintos temas a los cuales la sociedad costarricense les da mucha importancia: la educación ambiental para el desarrollo sostenible, la educación para la salud, la educación para la expresión integral de la sexualidad humana y la educación para los derechos humanos y la paz.

Hoy, el contexto global y sus demandas, las transformaciones asociadas a la cultura nacional y las exigencias de desarrollo, exigen replantear las formas en que este tipo de aprendizajes se promueven en las poblaciones estudiantiles. Un análisis preliminar de los planes y programas de estudio evidenció el potencial que tienen las asignaturas de Artes Plásticas, Educación Musical, Educación Cívica, Educación Física, Artes Industriales y Educación para el Hogar, para la formación ética, estética y ciudadana del estudiantado. Por esta razón, el Ministerio de Educación Pública desarrolló una iniciativa de construcción colectiva de nuevos programas de estudio para estas asignaturas. El proceso incluyó la participación articulada de agentes internos del Ministerio y agentes externos para la concepción teórica de la nueva propuesta curricular, pasando por la definición de los conceptos ética, estética y ciudadanía, a la luz de los aprendizajes que debían ser promovidos entre los estudiantes de Tercer Ciclo de la Educación General Básica y Ciclo Diversificado; la identificación de una alternativa pedagógica consecuente con la política educativa nacional pero más pertinente para estos aprendizajes, y la elaboración de los programas que guiarán el trabajo cotidiano del profesorado de estas asignaturas.

Así, especialistas nacionales y extranjeros elaboraron documentos teóricos para la reflexión acerca de la enseñanza de la ética, la estética y la ciudadanía y se realizó una intensa búsqueda de experiencias y programas en educación que vinculan estos tres conceptos en el campo educativo, tanto nacional como internacionalmente. Además, se desarrollaron sesiones de discusión, análisis y enriquecimiento de los documentos, algunas incluso con la participación abierta al público de la más variada formación profesional o con los más variados intereses, de manera que se pudiera contar con el cuerpo teórico necesario para diseñar las líneas curriculares – tanto conceptuales como operacionales – que guiaran la elaboración de los nuevos programas.

Con esta información se elaboró un documento con la propuesta de diseño curricular, pedagógico y evaluativo. Ese documento fue producto del trabajo de un equipo de asesores externos integrado por Zaida Molina Bogantes, Edgar Céspedes Ruíz y Anabelle Guerrero Canet, y las especialistas del MEP Ingrid Bustos Rojas y Ruth Vega Villalobos. Una vez concluida esta fase, los equipos de trabajo, conformados por asesores del Ministerio y especialistas universitarios en temas pedagógicos y en las disciplinas objeto de cada una de las asignaturas, se dedicaron a la redacción de los nuevos programas, bajo la supervisión del equipo de diseño curricular.

El trabajo contó con el análisis, supervisión y realimentación permanente de un equipo central conformado por el señor Ministro de Educación Pública Leonardo Garnier Rímolo, la señora Viceministra Académica Alejandrina Mata Segreda, la señora Florisabel Rodríguez Céspedes, de la organización PROCESOS asesora principal del proyecto, la señora Gladys González Rodríguez, de la organización PROCESOS, coordinadora del proyecto y la señora Dyaláh Calderón DeLaO, asesora del señor Ministro y directora adjunta del proyecto. Este grupo es el autor de la síntesis que hoy se presenta en este documento.

¿Para qué educamos?

La propuesta educativa que aquí se expone parte de un referente filosófico sobre el fin último de la educación: la educación es para la vida y la convivencia. Tal y como fue planteado al inicio, vivir y convivir tienen muchas perspectivas desde las cuales debe ser visto este propósito educativo: en la relación con otros va la vida, ya sea que se hable del amor o de la guerra, del trabajo o del juego, de las pasiones o de los intereses, del ocio o del negocio. Para todo esto se educa y para eso se deben educar todos y todas.

De acuerdo con la política educativa nacional, la educación debe buscar la formación del estudiantado:

“...[para que esté] consciente de las implicaciones éticas del desarrollo, sea PERSONA con rica vida espiritual, digna, libre y justa; CIUDADANO formado para el ejercicio participativo de la democracia, con identidad nacional, integrado al mundo, capaz de discernir y competir, autorrealizado y capaz de buscar su felicidad; PRODUCTOR para sí mismo y para el país desde el punto de vista de su condición de trabajador, lo que comporta el incremento de sus habilidades, el aprendizaje de destrezas y la búsqueda del conocimiento; SOLIDARIO por experimentar como propias las necesidades de los demás y, en consecuencia, con aptitud para buscar formas de cooperación y concertación entre sectores, velar por la calidad de vida de todos los ciudadanos y de las futuras generaciones, a partir de un desarrollo sustentable, ecológico y socialmente, y CAPAZ DE COMUNICARSE CON EL MUNDO DE MANERA INTELIGENTE de tal manera que, a partir de la valoración de lo que lo identifica como costarricense, tome las decisiones que lo relacionen con otras culturas desde un punto de vista de pensador independiente, flexible y crítico, teniendo por guía los derechos y los deberes humanos”. (Consejo Superior de Educación, 1994).

Esa política educativa balanceada se nutre de tres visiones filosóficas, a saber, la HUMANISTA, que busca la plena realización del ser humano como persona dotada de dignidad y valor, capaz de procurar su perfección mediante la apropiación de los valores e ideales de la educación costarricense; la RACIONALISTA, que reconoce que el ser humano está dotado de la capacidad para captar objetivamente la realidad en todas sus formas, construir y perfeccionar continuamente los saberes y hacer posible el progreso y el entendimiento humano; y la CONSTRUCTIVISTA, que impone la exigencia de partir desde la situación cognoscitiva de cada estudiante, de su individualidad, sus intereses e idiosincrasia, por lo que debe reconocer su cultura, sus estructuras de conocimiento y emprender de manera transformadora una acción formativa.

La visión ética y ciudadana están presentes, de manera explícita, en la política educativa, mientras que es posible inferir la visión estética al promoverse la formación de personas que producen en su contexto cultural, y al reconocer la expresión artística como parte del desarrollo integral y de las formas de expresión del ser humano.

Por lo tanto, educar para vivir y convivir se convierte en el reto que, de manera renovada, se plantea hoy mediante la formación ética, estética y ciudadana del estudiantado. Para ello se utiliza como vehículo pedagógico la interacción que se establece entre estudiantes y contenido, entre estudiantes y estudiantes, y entre estudiantes y sus profesores y profesoras de Educación Cívica, Artes Plásticas, Educación Musical, Educación Física, Artes Industriales y Educación para el Hogar.

Ética, estética y ciudadanía, los conceptos básicos tras el cambio

El diseño de los nuevos programas que aquí se presentan se inició con una amplia discusión sobre los conceptos que los sustentan, a saber: ética, estética y ciudadanía, conceptos que a la vez constituyen la orientación filosófica y el propósito de la formación estudiantil. El producto de dicha discusión se concreta de la siguiente manera.

La Ética recoge los resultados de la reflexión sobre por qué en determinado contexto se considera correcto un conjunto de comportamientos y de normas en nuestra relación con los otros. Para la presente reforma curricular, que busca contribuir a la convivencia social y política, la ética es fundamental.

Se pueden señalar unos principios éticos como criterios orientadores de la acción, la decisión y el desarrollo institucional y normativo. Tales principios están sujetos a cuestionamiento y mejoramiento histórico. Entre ellos están los principios de igualdad, de justicia, de solidaridad, de reciprocidad, de responsabilidad, de cuidado, de respeto y de cooperación.

La ética es un concepto dual, con una dimensión social y otra individual. La ética del sujeto sitúa a la persona en el centro de su atención, es el ámbito intrasubjetivo. La ética social se ocupa del ámbito de lo colectivo o intersubjetivo. Ambas dimensiones son fundamentales para apoyar las elecciones y acciones sobre lo que puede considerarse correcto. Sin embargo, dado que la vida humana solo es vida en relación con los otros, la dimensión social de la ética ocupa un plano central en la reflexión y aceptación de las razones para la acción, la decisión y el desarrollo institucional y normativo. Esta ética compartida o social establece el contexto para la ética individual.

Según los diversos tipos de organización social, las sociedades se caracterizan por distintas categorías de dilemas éticos. En el caso de las sociedades democráticas, entre los dilemas colectivos fundamentales están los que se derivan de la búsqueda de la libertad versus la búsqueda de la justicia. Históricamente las sociedades encuentran acomodos institucionales y normativos ante este y otros dilemas.

En el presente, el espectro de esta ética compartida se ha ampliado con temas tales como el interculturalismo, las éticas aplicadas (bioética, ética "hacker", la ética del desarrollo, la ética de las profesiones, entre otros), la ética global y la ética de la democracia contemporánea. Cada una de ellas plantea sus dilemas respectivos como diversidad cultural versus uniformidad de valores, ética transnacional versus ética nacional y la

democracia participativa, deliberativa, procedimental o sustantiva. En el campo aplicado aparecen asuntos de definición de vida o muerte y de fundamento ético del ejercicio profesional.

Lo social depende también del comportamiento cotidiano de los individuos. En esta dimensión individual se encuentran las razones para la selección de normas y comportamientos, basada en principios que articulan derechos y deberes. Esta dimensión incluye el ejercicio responsable y respetuoso de la libertad, el desarrollo de la autonomía, el autoconocimiento, la autoestima y la autorrealización, la búsqueda de lo correcto apoyado en la lógica y en la crítica, así como la construcción de la identidad.

En los nuevos programas se propone la enseñanza de la ética con base en el ejemplo y las experiencias, donde éstas jueguen un papel más impactante que el discurso teórico, en los casos reales y estéticos que ayuden a plantear los dilemas y explicitar los principios éticos, en una enseñanza que se haga en forma respetuosa de la diversidad.

La educación de Tercer ciclo y la Diversificada busca acompañar y apoyar al estudiantado para enfrentar el reto del crecimiento en ambas dimensiones de la ética, de forma tal que permitan el desarrollo pleno de su individualidad y de su ciudadanía.

Estética¹

Al contrario de la ética, la estética no se concibe de manera normativa pues lo bello se define de acuerdo con quién lo aprecia o crea y en qué contexto. Por lo tanto, la presente propuesta conceptual en el ámbito de la estética, asume un enfoque contemporáneo basado en los principios de la posmodernidad. Bajo este enfoque el arte cuestiona las fronteras infranqueables entre disciplinas de expresión artística y se centra en una filosofía de investigación – acción en la que se plantea su integración. Otro elemento central en este enfoque es la aplicación del arte como herramienta de extensión social. Se parte de que el arte puede nutrir a otras disciplinas y enhebrar una propuesta integral con impacto en las relaciones sociales.

Desde esta perspectiva, en la enseñanza del arte se crea un enlace entre estudiantes y profesores y profesoras, quienes se visualizan como tutores en un aula creativa y abierta en la que se estimulan nuevas vías de acercarse a la realidad de las comunidades y de estimular su sensibilidad como agentes de cambio para la creación de ambientes de tolerancia, de solidaridad en un contexto estéticamente concebido.

Entre las herramientas conceptuales que se integran en esta propuesta se incluyen: la relación poder-saber, el rompimiento del paradigma centro –periferia, la autobiografía, la contracultura (género, interculturalidad, hibridación), memoria social, de-construcción, doble codificación, análisis de discurso, criticidad mediática, fragmentación, temática sociopolítica, desacralización y anti-esteticismo.

Dentro de la propuesta pedagógica, se parte de cuatro objetivos básicos: que las y los estudiantes aprendan a gozar y disfrutar de las manifestaciones estéticas; que aprendan a valorarlas con un conjunto de criterios bien comprendidos; que aprendan a entenderlas tanto en su base conceptual y técnica – en tanto disciplinas – como en su sentido

¹ La definición de estética se elaboró a partir del trabajo presentado por el especialista Rodolfo Rojas Rocha.

histórico-social; y, finalmente, que aprendan a apropiarse de estos medios para poder expresarse y comunicarse estéticamente, artísticamente.

Ciudadanía²

Se parte del concepto de ciudadanía en democracia es decir, de una ciudadanía que reconoce, fundamentalmente, la igualdad de los derechos y deberes de todos y el consecuente respeto mutuo y el respeto por las reglas legítimamente establecidas. Quien ejerce la ciudadanía se concibe idealmente como una persona comprometida con la democracia como mejor forma de gobierno. Ese compromiso implica considerarla como el mejor procedimiento de gobernar y de dirimir las diferencias y conflictos, a través del engranaje legal e institucional que consolida y permite el funcionamiento de la sociedad en su conjunto. También significa considerar que en la democracia el gobierno es el gobierno de las mayorías, pero hay respeto formal y real de las minorías hacia las mayorías y viceversa.

Ejercer la ciudadanía implica: (i) reconocer y valorar la política como una actividad necesaria para la vida colectiva, (ii) integrarse al sistema político, es decir, participar cuando lo considera importante y no disociarse ante la insatisfacción o pérdida de apoyo en algún nivel del sistema, (iii) buscar la propia libertad sin interferir con la de las otras personas, (iv) identificarse con su Estado-nación o comunidad política, reconociendo un sentido de pertenencia, una tradición histórica y de espacio compartidos. (v) conocer y comprender los mecanismos institucionales para expresar apoyo o rechazo a las medidas que tome el gobierno o para pedir su intervención ante conflictos entre grupos o personas y (vi) escoger entre mecanismos representativos o participativos según la ocasión, (vii) observar el cumplimiento de los deberes ciudadanos.

La educación para la ciudadanía busca la formación de una persona crítica ante el sistema político, en el sentido de que utilice las herramientas para la formación de criterio o juicio político, se informe, exprese sus opiniones y sepa ponderarlas, sepa deliberar y demande cada vez más una democracia más profunda y sostenible y busque ampliar sus derechos y los de sus conciudadanos. Sus prácticas deberán reflejar su aprecio por los valores de igualdad, solidaridad y tolerancia y su compromiso con los derechos humanos, la equidad de género y la creación de oportunidades para la ciudadanía joven. También contará con los elementos necesarios para su participación organizada y su actuación constructiva para la solución de los problemas colectivos. Es además, responsable de sus decisiones, actos y deberes.

¿Cómo incluir la ética, la estética y la ciudadanía en la educación media?

Para concretar la reforma curricular se tomaron decisiones sobre aspectos operativos, partiendo de que lo que se busca es una modificación de algunos programas para el Tercer Ciclo de la Educación General Básica y el Ciclo Diversificado. Esta modificación consiste en la elaboración de nuevos programas de estudio para las asignaturas de Educación Cívica, Artes Plásticas, Educación Musical, Educación Física, Artes Industriales y Educación para el Hogar. Para el resto de las asignaturas de estos ciclos educativos no se cambian los programas. La elaboración de los nuevos programas de

² El marco conceptual de ciudadanía, base de este resumen, fue elaborado por los Especialistas Florisabel Rodríguez y Rotsay Rosales.

cada asignatura se encargó a un equipo de profesionales compuesto por un asesor o asesora externa especialista en la temática, asesores o asesoras nacionales o regionales del MEP y al menos un profesor o profesora con amplia experiencia en el aula. Otro equipo de profesionales, integrado por funcionarios de la Dirección de Desarrollo Curricular del MEP y asesores o asesoras externas especialistas en la materia, asesoró y supervisó todo el proceso. A continuación se detallan las modificaciones de tipo operativo.

Herramientas de seguimiento previstas

El proceso de seguimiento para la reforma curricular se inició con la capacitación del profesorado. Como primera actividad se realizaron actividades en algunas instituciones educativas, en las que se aplicaron diferentes unidades de los programas, antes de llevarlos a todo el país. Esto tiene el fin de observar la forma en que este personal se enfrenta a los programas y de valorar los aprendizajes del estudiantado. Mediante la sistematización de estas experiencias se espera identificar las mejores formas de preparar al resto del profesorado de estas asignaturas para su implementación, además de eventuales modificaciones a los programas.

Una vez concluidas las actividades de aplicación de algunos módulos, el Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano iniciará la capacitación masiva, y la Dirección de Desarrollo Curricular se responsabilizará de una adecuada asesoría y seguimiento, coordinando con las Direcciones Regionales.

Recursos necesarios

La reforma curricular fue diseñada para potenciar el aprovechamiento de los recursos con los que actualmente cuenta el Ministerio, por lo que no se requiere la contratación de más profesores ni la dotación de alguna infraestructura o equipo especial o exclusivo para la aplicación de este cambio. No obstante sí se requerirá la elaboración paulatina de materiales didácticos para el profesorado y su preparación para un mejor desarrollo de los programas. Estas tareas se realizarán con los mismos recursos económicos del MEP por lo que, para los próximos dos años, tal y como se hizo para el año 2008, se definirá como área prioritaria de capacitación, la preparación de los recursos humanos que se requieren para poner en práctica los nuevos programas de estudio de las asignaturas Educación Cívica, Educación Musical, Artes Plásticas, Educación Física, Educación para el Hogar y Artes Industriales.

¿Qué características técnicas poseen los nuevos programas?

El enfoque curricular de los nuevos programas se basa en la política educativa nacional, potenciando la visión constructivista como sustento de las estrategias pedagógicas y de evaluación, y la articulación permanente de la ética, la estética y la ciudadanía. Dos elementos favorecieron estas decisiones técnicas. El primero se refiere a la elaboración teórica de cada uno de estos temas por separado y a las interconexiones que entre ellos se dan, tal y como fue expuesto más arriba. El segundo está referido a los hallazgos producto del análisis de experiencias nacionales³ e internacionales en este campo⁴:

³ El análisis de las experiencias exitosas a nivel nacional fue realizado por Kattia Arroyo Guerra en ética; Evelyn Siles García en ciudadanía y Guillermo Rosabal Coto en estética

⁴ Este análisis fue elaborado por los especialistas Jorge Vargas González y María Cristina Olano.

- Se refleja una importante producción conceptual en los últimos años que podría interpretarse como una tendencia que busca que la formación del estudiantado en estas áreas deje de estar en el segundo plano. Esta reflexión ha implicado el desarrollo de reformas educativas y replanteamientos pedagógicos,
- La mayoría de las experiencias analizadas se circunscriben fundamentalmente al desarrollo de una de las áreas o al de dos de ellas, articuladas. Así, hay experiencias que ligan ética con ciudadanía y ética con estética, por ejemplo. Aparecen algunas experiencias que ligan las tres, pero más como consecuencia de la puesta en práctica del programa que de una concepción originalmente orientada a la articulación de éstas,
- Las experiencias estudiadas que se consideran exitosas presentan preferentemente elementos curriculares y pedagógicos constructivistas. Todas parten de la premisa de que la formación de la ética ciudadana debe ser producto de la experiencia, más vivencial que teórica, y esto se explica por dos razones. Por una parte, porque el desarrollo de las competencias mencionadas supone dinámicas y espacios de aprendizaje, de reflexión y de vida en torno al acontecer diario, tanto en el entorno inmediato como global; de lo contrario los valores, los derechos, las normas representarían palabras vacías, si no se las transforma en actos. Para que cada uno pueda apropiarse de estos contenidos para la vida hay que probarlos, ensayarlos, ejercitarlos, practicarlos, repetirlos, es decir, vivirlos en el quehacer cotidiano de la vida. Y por otra, porque se reconocen como escenarios privilegiados de la formación, el aula, la escuela y el contexto que les rodea. Por tal razón, no se podría pretender que las clases – por más prácticas que sean – sustituyan la vida, sino que la potencien y preparen al estudiante para ella.

Se destacan a continuación estos elementos técnicos.

El enfoque curricular⁵

Tal y como se expuso al inicio, esta propuesta se basa en los tres pilares de la política educativa nacional, a saber el humanismo, el racionalismo y el constructivismo, elementos de una sola visión curricular. Como teoría epistemológica, el constructivismo es el elemento que permite definir con mayor claridad las formas de estimulación del aprendizaje del estudiantado, por lo que se desarrolla con mayor amplitud en este momento, complementado con algunos elementos del enfoque socio – reconstructivista. Ambos enfoques se asumen desde una visión que permite reflejar los elementos del humanismo, el racionalismo y el propio constructivismo como visiones filosóficas que les sirven de fundamento.

Desde el elemento humanista, los enfoques asumidos en la reforma curricular permiten cultivar valores y actitudes éticos, estéticos y ciudadanos que le permitan al estudiante el pleno desarrollo de sus potencialidades en beneficio de su propia persona, de la comunidad nacional y del entorno natural. Los aportes del racionalismo se integran a

⁵ La propuesta inicial para el diseño curricular fue elaborado por la especialista Zaida Molina Bogantes y las asesoras de la División de Desarrollo Curricular del Ministerio de Educación, Ingrid Bustos Rojas y Ruth Vega Villalobos.

través del reconocimiento de la capacidad racional del estudiante que le permite construir y reconstruir conocimiento a partir de la captación objetiva de la realidad. El constructivismo se refleja como una tesis epistemológica caracterizada esencialmente porque es el individuo quien construye el conocimiento a partir de la interacción con su realidad.

Por la naturaleza de los enfoques conceptuales y de las asignaturas que se incluyen en la propuesta curricular, se necesita un currículo que estimule un estudiantado responsable de su propio aprendizaje, activo, participativo, creativo, que se acerque a su entorno, lo conozca y reaccione, que interactúe con sus compañeros y docentes, que exprese sus conocimientos y construya a partir de ellos nuevos conocimientos, es decir que actúe como un verdadero corresponsable de su propio aprendizaje.

Del enfoque constructivista se asume que:

- El estudiante es quien, de manera activa, construye su propio conocimiento como resultado de sus interacciones tanto con el medio físico como con el social,
- El proceso de aprendizaje es continuo y progresivo, es decir, es inacabado y está en constante evolución,
- Las personas aprenden de manera significativa y permanente cuando construyen en forma activa sus propios conocimientos,
- Las experiencias y los conocimientos previos del educando son esenciales en la construcción de nuevos conocimientos,
- La base del proceso de construcción del conocimiento está en la “acción sobre la realidad” que realiza el sujeto que conoce,
- En la perspectiva del constructivismo social, el desarrollo del pensamiento y la conciencia están condicionados por el contexto socio-histórico y cultural en que se desenvuelve el sujeto que aprende,
- En el proceso de construcción del conocimiento la mediación es fundamental, las estrategias metodológicas adecuadas y un rol mediador de facilitador por parte del docente son esenciales,
- La acción grupal dinamiza los procesos de creación del conocimiento y fomenta la calidad de los aprendizajes,
- Se busca el desarrollo integral de la persona, con énfasis en la capacidad crítica, reflexiva y creadora,
- La educación tiende a fomentar el desarrollo de conocimientos, habilidades, actitudes y hábitos para la investigación y la innovación, como base para el progreso de la sociedad y el mejoramiento de la calidad de vida,
- Se estimula en los estudiantes el desarrollo de su personalidad considerando el aprender a ser, aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a convivir,
- Se propone desarrollar las potencialidades del estudiantado de acuerdo con sus ritmos y diferencias personales pero considerando el avance científico-tecnológico y el trabajo competitivo.

Del enfoque socio-reconstructivista se asumen planteamientos como los siguientes:

- Se busca el estímulo de aprendizajes significativos que permitan elevar la calidad de vida en relación con las necesidades y demandas cambiantes de las personas, las familias, las comunidades y la sociedad en general,
- Se propicia la participación crítica de los ciudadanos en la vida social, productiva, cultural y política del país. Para ello se busca la formación de un ciudadano crítico, creativo, comprometido y dinámico,
- Se toma en cuenta para la planificación y ejecución del currículo el conocimiento de la realidad y la problemática de la comunidad y la interacción permanente que existe entre el individuo y su entorno sociocultural,
- Se tiende a alcanzar una educación que beneficie a todos, que mejore la calidad de vida y logre, por tanto, la justicia social,
- Se estimula la ampliación de la participación de la familia y la comunidad en el proceso educativo, mediante la integración de una verdadera comunidad educativa,
- Se propicia la descentralización educativa y curricular para lograr una gestión moderna del proceso educativo,
- La educación se ve como un derecho y un deber de la persona humana sin distinción de edad, etnia, sexo, religión, posición económica, social o política,
- La propuesta visualiza la vivencia social como práctica de la democracia y como forma de vida en la que se reafirman los valores éticos, morales, estéticos y ciudadanos, en el marco del respeto y la tolerancia que garantice la justicia social, la cultura de paz y el fortalecimiento de la identidad nacional,
- Se asume el país y el mundo como una sociedad pluriétnica y pluricultural, en la que el estudiantado conoce y valora otras culturas y la suya propia.

Para concretar la opción asumida en el enfoque curricular y en el enfoque pedagógico, se plantean las siguientes pautas u orientaciones curriculares específicas:

- *Centrarse en la persona:* la propuesta curricular se centra en el estudiante como el sujeto principal y centro del currículo. En su proceso de construcción de conocimiento el estudiante debe ser activo con respecto a su entorno físico o los objetos materiales concretos contenidos en el mismo. Asimismo, es esencial el aporte que provee el estudiantado de sus aprendizajes previos, para sustentar sobre ellos los nuevos conocimientos. El estudiante como sujeto y centro de las experiencias de aprendizaje debe vivenciar muchas actividades en forma independiente, ya sea individual o colectivamente. Es fundamental que ellos asuman, con conciencia, su propia responsabilidad y participen con entusiasmo, no como receptores y repetidores sino como actores involucrados en su aprendizaje, mediante el principio de “aprender a aprender”.
- *Integración o correlación entre las asignaturas involucradas en la ética, la estética y la ciudadanía y entre estas y las otras materias del plan de estudios:* aunque la propuesta curricular se organiza en asignaturas, se opta por buscar elementos que permitan establecer relaciones entre esas asignaturas y las otras que completan el plan de estudios de III ciclo y Educación Diversificada. Para lograr esto, se asume el principio de integración curricular, en su primer nivel: la correlación. Es decir, se buscan puntos de contacto entre las asignaturas los cuales pueden relacionarse con diversos elementos: los aprendizajes por lograr, las estrategias de aprendizaje o los contenidos. Cuando se aplica este principio de correlación, las asignaturas mantienen su identidad y su propio perfil, pero entran en relación o contacto con otras

asignaturas del plan de estudios. Se propone buscar esta correlación desde la propia asignatura, seleccionando elementos de convergencia en relación con diferentes elementos del currículo.

- *Mediación pedagógica orientada hacia la integración de los conocimientos para la elaboración de aprendizajes:* en vista de la visión de currículum integrado que aquí se propone, la mediación pedagógica, es decir, el trabajo de interacción cotidiana entre estudiantes y su profesor o profesora, debe facilitar los espacios para que esta integración se haga posible. Como acciones concretas se encuentran los ejercicios de resolución de problemas propuestos por el estudiantado desde una perspectiva exploratoria, el análisis de una situación de comunicación de interés del grupo, la realización de una tarea compleja ejecutada en un contexto dado, la producción de trabajos personales que movilicen cierto número de conocimientos, una visita de campo sobre la cual cada estudiante debe elaborar una hipótesis para explicar el fenómeno observado, trabajos prácticos de laboratorio, la creación de una obra de arte, y como un todo, la resolución de un proyecto de clase.⁶
- *Búsqueda de una línea constructivista:* una pauta curricular básica en esta nueva propuesta curricular es la de optar por la línea constructivista. Se trata de fortalecer, tanto en el diseño general de la propuesta curricular como en los programas de estudio de cada una de las asignaturas que han sido involucradas elementos como: centrar el currículo en el estudiante y el aprendizaje, propiciar el aprendizaje significativo, considerar los aprendizajes previos, concebir al estudiante como constructor de su propio aprendizaje a partir del “aprender a aprender”, propiciar el trabajo colaborativo, estimular la construcción del conocimiento a partir de la realidad, propiciar procesos metodológicos activos y participativos que generen la construcción del conocimiento por parte del estudiantado, propiciar procesos evaluativos que atiendan los principios constructivistas e incluyan la auto-evaluación y co-evaluación.
- *Principio de flexibilidad y contextualización:* la propuesta curricular que se plantea para la formación en ética, estética y ciudadanía y los nuevos programas de estudios para las asignaturas involucradas ofrece espacios para su adecuación al contexto y a las condiciones reales de cada institución y de su estudiantado. Esta flexibilidad se concreta, al incluir en los programas de estudio varios elementos curriculares que se ofrecen como “sugerencias” más que como “prescripciones”. Específicamente se da este carácter flexible a las estrategias de mediación, a las de evaluación, a las que se ofrecen para establecer la correlación entre asignaturas, así como aquellas sugerencias que se proponen para impactar la institución educativa y la comunidad.

La contextualización implica considerar los elementos propios del entorno geográfico, económico y socio-cultural en que está inserto cada centro educativo y su estudiantado. Esto se concreta en la incorporación de un espacio en el programa de estudios, para el planteamiento de una serie de sugerencias para impactar la vida institucional y, desde ahí, la comunidad en sus diversos sentidos: desde la comunidad local hasta la comunidad global en que se siente inmerso cada estudiante.

- *Elementos prescriptivos:* hay dos elementos fundamentales, dentro de la propuesta curricular para la formación ética, estética y ciudadana que poseen carácter prescriptivo y que permiten, por tanto, la condición de currículo nacional básico del sistema educativo costarricense. El primer elemento es el compuesto por los “aprendizajes por lograr” en cada uno de los talleres o proyectos de las asignaturas,

⁶ Esta idea se toma a partir del trabajo de Roegiers del 2007.

que se presentan como logros por alcanzar y que orientan el desarrollo de los procesos de aprendizaje. Estos aprendizajes pueden incluir algunos de carácter individual y otros colectivos y se incluyen en los proyectos, antes de las columnas que contienen los contenidos curriculares, con los cuales debe tener total congruencia. El segundo elemento de carácter prescriptivo es el contenido curricular. Tales contenidos, desglosados en contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales deben ser desarrollados obligatoriamente en todas las instituciones educativas. Estos contenidos podrían ser enriquecidos por los docentes si ellos lo estiman pertinente y si las condiciones de la institución, del alumnado y del tiempo lo permiten.

- *Principio de transversalidad*: esta nueva propuesta curricular asume, como otro principio básico, la transversalidad. Se eligió un eje transversal que impregna toda la propuesta curricular (los perfiles, los proyectos incluidos en los programas, las actividades co-curriculares, los espacios curriculares abiertos y los proyectos institucionales). En este caso específico se optó por el eje valores, particularmente por los valores éticos, estéticos y ciudadanos, los cuales permearán, en esta reforma, las asignaturas de Educación Física, Educación Cívica, Artes Industriales, Artes Plásticas, Educación Musical y Educación para el Hogar. Es preciso avanzar también hacia la transversalidad de estos valores en el resto de las materias del currículo, estimulando la ruptura de límites artificiales entre distintos campos del conocimiento y facilitando así la asimilación e internalización de los aprendizajes.

La estrategia pedagógica⁷

El enfoque pedagógico que sustenta este diseño se corresponde directamente con el enfoque curricular. La visión humanista de esta pedagogía lleva a colocar a la persona aprendiente como centro del acto educativo, de manera que todo el currículo se flexibiliza para adaptarse a su realidad de sujeto del proceso.

La visión racionalista permite partir de que cada estudiante es una persona capaz de aprender, de conocer, de construir y de transformar el conocimiento. Así mismo promueve el reconocimiento del bagaje de saberes construidos por la humanidad a lo largo de la historia.

Los procesos educativos se diseñan, entonces, desde la experiencia y la práctica hacia la comprensión de los conceptos, el aprendizaje de los procedimientos y la asunción de actitudes. “Aprender haciendo” es la clave pedagógica desde este enfoque.

La propuesta pedagógica incluye las siguientes características:

- *Activa*: promueve la actividad propositiva del estudiantado hacia la búsqueda del conocimiento. Los estudiantes y las estudiantes, entonces, participan en actividades de grupo, de equipo, y con la comunidad que les permite la construcción individual y colectiva de los conocimientos.
- *Democrática*: visualiza la vivencia social como práctica de la democracia y como forma de vida en la que se reafirman los valores éticos, morales, estéticos y ciudadanos. Esto implica que la participación del estudiantado en la toma de decisiones, en las

⁷ La propuesta de estrategia metodológica fue elaborada por el especialista Edgar Céspedes Ruíz.

propuestas metodológicas, en la evaluación, es importante. Igualmente importante es la mediación pedagógica y el diálogo entre el estudiantado y el profesorado.

- *Creativa*: esta característica se da en dos sentidos. Por un lado la propuesta pedagógica tiende al desarrollo de la capacidad creadora de cada estudiante en procesos de resolución de problemas, enfrentamientos de retos, creación de alternativas; por otro lado, la propuesta tiende a que las estrategias de mediación busquen ser innovadoras, asertivas e inclusivas.
- *Integradora*: las estrategias metodológicas propician la integración de elementos de la comunidad a la vida del centro educativo.
- *Flexible*: la flexibilidad debe permitir que la obtención de los conocimientos individuales y colectivos previstos, y los contenidos curriculares (conceptuales, procedimentales, y actitudinales) se concrete adaptando las metodologías a la realidad del contexto socio económico y cultural del centro y del estudiante.

Esta propuesta se basa en los siguientes principios pedagógicos:

- La propuesta pedagógica asume los saberes sistematizados por la humanidad a lo largo de la historia como base para la construcción y reconstrucción del conocimiento y de los valores en los procesos educativos,
- El papel del mediador, fundamental en estos procesos, exige de él una sólida formación profesional, tanto en el dominio de la disciplina como de la didáctica,
- La mediación pedagógica propicia que la persona aprendiente disfrute del conocimiento y de los procesos de aprendizaje, además de promover el desarrollo de su capacidad de asombro,
- Lo afectivo y emocional se reconoce como un elemento importante en los procesos de aprendizaje,
- La actividad lúdica forma a la persona en relación con las demás y consigo misma,
- La construcción colectiva de los conocimientos facilita su apropiación individual, proceso interior progresivo y diferenciado que se debe respetar,
- Cada persona construye sus propias herramientas conceptuales y su propio aprendizaje, a partir de las experiencias que vivencia, apoyadas por la mediación pedagógica y por el trabajo grupal,
- La individualización permite reconocer las diferencias en la diversidad,
- Las estrategias pedagógicas se vinculan con la experiencia cotidiana y la realidad social, cultural y económica de la persona aprendiente, de manera que el aprendizaje se torne significativo y pertinente,
- La evaluación forma parte del proceso de aprendizaje, educa por sí misma y permite orientar y reorientar los procesos pedagógicos en función del fortalecimiento de su calidad,
- Los procesos de auto-evaluación, co-evaluación y evaluación unidireccional permiten el autoconocimiento, el reconocimiento y la toma de decisiones a partir de ello,
- Las estrategias pedagógicas deben promover en el estudiantado el desarrollo de su capacidad de asombro, como llave para entrar al mundo del conocimiento y a la construcción de saberes, de valores y de actitudes positivas frente a la vida,
- Se propiciará el conocimiento y aceptación de sí mismo, el respeto y la relación afectiva y afectuosa con los otros,

- Las estrategias metodológicas que se planteen deben propiciar en forma permanente la investigación y la experimentación,
- La construcción colectiva de los conocimientos facilita que el aprendizaje sea lúdico, que las relaciones interpersonales sean afectivas y que se produzca la apropiación individual de los conocimientos,
- Las estrategias metodológicas que se propongan deben estar acordes con el nivel de desarrollo intelectual, psíquico y social del estudiante,
- Se deben concebir las estrategias metodológicas como procesos y no como actividades aisladas.

La estrategia de evaluación⁸

A partir del enfoque curricular adoptado, se propone una evaluación enfocada principalmente en el conocimiento y manejo de los procesos más que en la medición de los resultados finales.

Desde la perspectiva del constructivismo, la evaluación es parte integral del proceso de enseñanza y aprendizaje con la finalidad de continuar construyendo los conocimientos y las destrezas. La evaluación es concebida como un proceso valorativo de investigación permanente donde constantemente se recolecta información, se construyen juicios y se toman decisiones en torno al desarrollo del proceso de construcción del aprendizaje.

Las sugerencias evaluativas presentadas en los programas incluyen técnicas e instrumentos novedosos y variados donde el estudiante tenga la posibilidad de actuar con espontaneidad, gusto e interés. Evaluar se considera como una acción colectiva, reflexiva, estimuladora de la autonomía y la criticidad. Con su aplicación se podrán mostrar los avances del aprendizaje en el desarrollo intelectual, personal y social del estudiante. Es importante que las acciones evaluativas que utilice el educador sirvan para que los estudiantes puedan ver su grado de avance en el proceso de aprendizaje y la medida en que se han acercado al logro de los aprendizajes individuales y colectivos propuestos dentro del proyecto. Por esta razón es muy importante que las sugerencias evaluativas incluyan la evaluación en cada etapa, centrada en los procesos, así como la aplicación de pruebas individuales que evalúen la aplicación de los aprendizajes logrados.

De acuerdo con lo anterior, la propuesta evaluativa considera las siguientes orientaciones generales:

- La evaluación es formativa y orientadora, integrada en el propio proceso de enseñanza y aprendizaje,
- La intención de la evaluación es investigar sobre el grado de comprensión, internalización y aplicación de conocimientos y no el dominio de conocimientos aislados,
- El evaluador determina cómo y cuándo aplicar las diversas técnicas, según la situación concreta, el proceso de aprendizaje y el contenido curricular,
- Las diferencias individuales, los ritmos de aprendizaje y los niveles de desarrollo son muy importantes,

⁸ La estrategia de evaluación de los procesos educativos fue elaborada por la especialista Anabelle Guerrero Canet

- La evaluación estimuladora de la autonomía y criticidad se caracteriza por su acción colectiva y consensual, investigativa y reflexiva,
- La utilidad de la evaluación comprende, además, recoger información sobre dificultades, vacíos y logros, para así informar al docente y a los estudiantes sobre lo que realmente ha sucedido con el proceso de construcción del conocimiento,
- Se estimula la participación activa de los estudiantes en la evaluación, se fomenta la auto o co-evaluación y se considera la evaluación del docente como una más entre otras,
- La información obtenida por medio de la evaluación es importante tanto para los estudiantes como para los docentes y para la familia, la información tiene que ser incorporada por las partes para que se convierta en un elemento importante y fundamental y así enriquecer los procesos de enseñanza y aprendizaje, informando a los estudiantes y sus familias sobre su aprendizaje y a los docentes sobre su práctica pedagógica,
- Las acciones evaluativas se dirigen a mostrar a los estudiantes el avance en el proceso de aprendizaje y a propiciar en los estudiantes y docentes el acercamiento al logro de los contenidos curriculares.
- Es necesario que el estudiante pueda actuar con agrado, espontaneidad e interés, por lo tanto, en la evaluación se requiere la utilización de técnicas e instrumentos variados.

La estrategia evaluativa plasmada en los proyectos que componen los programas de las asignaturas tiene las siguientes características:

- La concepción de la evaluación centrada y enfocada en los procesos de aprendizaje, se hace en cada etapa de desarrollo del proyecto, o cada vez que se introduzca un nuevo contenido curricular, tema o concepto,
- La evaluación se centra en los procesos de construcción de conocimientos a la luz de los contenidos curriculares conceptuales y actitudinales,
- Las sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación pedagógica requieren de sugerencias de estrategias de evaluación pues es así como estudiantes y docentes van construyendo los conocimientos. La finalidad es valorar los saberes construidos por los estudiantes a lo largo del proyecto,
- La parte de la evaluación centrada en los procesos se hace durante cada una de las etapas propuestas, por ejemplo:
 - Motivación: orientación, y producción de saberes e ideas,
 - Explicitación de ideas: indagar sobre aprendizajes previos y posibles potencialidades con respecto al tema
 - Reestructuración de ideas: construcción de ideas y evaluación de las nuevas ideas
 - Aplicación de ideas: utilización de las nuevas ideas en diferentes situaciones hipotéticas o reales
 - Reflexión: revisión del cambio de ideas para hacer conciencia sobre el cambio conceptual y actitudinal,
- A pesar de que la evaluación dentro de este enfoque es más cualitativa, grupal y enfocada en el conocimiento de los procesos, y no solo en la medición de resultados, es importante que el docente cuente con evaluaciones individuales por estudiante para elaborar la nota final. Esto porque se considera que ambos tipos

de evaluación son complementarios: la evaluación de tipo cualitativo es más intuitiva, más rápida y más subjetiva, mientras la evaluación de tipo cuantitativo es más objetiva, más precisa y más rigurosa.

- Cuando se menciona que *se valora, se evalúa*, también se señala la forma en que se va a efectuar esta valoración, y esa evaluación. Por ejemplo, esto podría ser por medio de una lista de cotejo elaborada por el docente o en conjunto con los estudiantes,
- Cuando se incluyen conceptos como la *criticidad, interés, originalidad, creatividad, atención, esfuerzo*, se aclara la forma de evaluar. Por ejemplo, si se hace referencia a la “*criticidad*”, se especifica si lo que se valora es la presencia o ausencia de ella o más bien se trata de una escala que va de 1 a 10 donde 1 es baja criticidad y 10 alta criticidad,
- Se procura incluir suficientes técnicas entre las sugerencias de estrategias de evaluación, para que el docente y los estudiantes puedan elegir cómo y el cuándo aplicar cada una dependiendo de la situación concreta y de los objetivos particulares de la evaluación en cuestión,
- Como elemento prescriptivo se establece la aplicación de un examen escrito elaborado por el profesor o la profesora al finalizar cada unidad de aprendizaje, es decir, tres al año.

Asignación de puntajes y porcentajes

A partir de la fundamentación filosófica, conceptual y metodológica de la reforma curricular y considerando el elemento prescriptivo antes señalado, se aplicará una reforma parcial al reglamento de evaluación. Dicha reforma no modifica sustancialmente los componentes de la calificación a saber: trabajo cotidiano, trabajo extraclase, pruebas, concepto y asistencia. Sin embargo, incluye un componente adicional a los cinco componentes ya descritos, llamado “proyecto”, dada la importancia de éste en los nuevos programas.

A continuación se presenta el detalle de la modificación para la asignación de porcentajes, en comparación con la estructura actual:

Para Educación Cívica

Rubro a calificar	Reglamento actual		Modificación	
	III Ciclo	Diversificada	III Ciclo	Diversificada
Trabajo Cotidiano	25* ó 15**	10	15	10
Trabajo Extraclase	10	10	10	10
Prueba	55* ó 65**	70	30	35
Proyecto	-	-	35	35
Concepto	5	5	5	5
Asistencia	5	5	5	5

* Sétimo

** Octavo y Noveno

Para Educación Musical, Artes Plásticas, Educación Física, Educación para el Hogar y Artes Industriales

Rubro a calificar	Reglamento actual		Modificación	
	III Ciclo	Diversificada	III Ciclo	Diversificada
Trabajo Cotidiano	40	40	20	10
Trabajo Extraclase	15	10	5	5
Prueba (una)	40	40	25	25
Proyecto (uno)	-	-	40	50
Concepto	5	5	5	5
Asistencia	5	5	5	5

La estrategia metodológica⁹

La estrategia metodológica: aprendizaje por proyectos¹⁰

Para efectos de esta propuesta, la estrategia metodológica se asume como el conjunto de actividades, técnicas y recursos debidamente organizados, que se proponen para la consecución de un propósito pedagógico, el desarrollo de unos contenidos curriculares (conceptuales, procedimentales y actitudinales) y el logro de unos aprendizajes individuales y colectivos, además del abordaje de una serie de valores, actitudes y comportamientos que se promueven en la formación del estudiantado.

En la propuesta curricular se ha optado por el aprendizaje por proyectos como forma de promover los aprendizajes de los estudiantes y las estudiantes, por lo que, de manera coherente, la forma de organizar los procesos de mediación implica asumir que los conocimientos escolares no se articulan para su comprensión de una forma rígida, en función de los contenidos disciplinares preestablecidos, sino más bien creando estrategias de organización de los conocimientos basándose en el tratamiento de la información y en el establecimiento de relaciones entre los hechos, conceptos y procedimientos que facilitan el logro de los aprendizajes¹¹.

Para comprender en qué consiste el aprendizaje basado en proyectos desde la perspectiva constructivista, es indispensable comprender que los procesos de mediación se sustentan en la idea de que el material que se intercambia en educación está compuesto por el conocimiento, la habilidad y la comprensión. El primero es la información que tiene a mano la persona, es decir aquel que puede cada estudiante expresar acerca de lo que conoce cuando se le interroga. Sin embargo esto no es suficiente pues si el conocimiento es información a mano, las habilidades son desempeños de rutina a mano, es decir, lo que hace más allá de lo que dice. Ejemplo de lo anterior es la aplicación de habilidades aritméticas, habilidades sociales, habilidades comunicativas, entre otras. Pero lo anterior tampoco es suficiente pues comprender es más que la información que se tiene a mano y más que una habilidad rutinaria bien

⁹ Esta propuesta fue diseñada por la especialista Zaida Molina, y las asesoras de la Dirección de Desarrollo Curricular Ingrid Bustos y Ruth Vega. El trabajo también contó con la colaboración del especialista Edgar Céspedes.

¹⁰ Esta propuesta fue diseñada por la consultora Zaida Molina, y las asesoras de la Dirección de Desarrollo Curricular Ingrid Bustos y Ruth Vega.

¹¹ Esta definición se basa en lo expuesto por Hernández, 1986.

automatizada. Comprender es la habilidad de pensar y actuar con flexibilidad a partir de lo que uno sabe y lo que sabe hacer. Es poner en juego los conocimientos y habilidades que se han desarrollado para resolver un problema, construyendo un argumento y armando un producto.¹²

Concretamente, los programas de estudio de cada uno de los tres períodos del año, coincidente con los períodos de evaluación sumativa, se centran en la promoción de aprendizajes por parte del estudiantado, a partir de un proyecto central que se desarrolla de manera individual o colectiva. Si bien todos los estudiantes y las estudiantes se concentran en el estudio del mismo tema contenido en el programa, cada uno de ellos se propondrá el desarrollo de un proyecto que les permita la resolución de un problema asociado al tema estudiado. De esta manera, la programación de cada período se presenta como un proceso didáctico que articula todos los elementos del planeamiento para el desarrollo del programa y la consecución de sus propósitos. La estructura programática se organiza en tres unidades por año que contemplan una introducción que describe la fundamentación, el enfoque de la asignatura y su inserción en el marco de la ética, la estética y la ciudadanía; el perfil del estudiantado y los siguientes elementos:

- El título de la unidad: se procura que sea un título provocador, que despierte el interés y que refleje el contenido fundamental que se trabajará.
- Tiempo probable de ejecución.
- Propósito: descripción de lo que se pretende lograr, en términos de lo que va a vivenciar el estudiantado para alcanzar ciertos aprendizajes.
- Aprendizajes individuales y colectivos por lograr: aprendizajes que se pretende construya el estudiantado mediante las diversas experiencias de mediación que se desarrollen, con la orientación docente.
- Los contenidos curriculares desglosados en contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales: los contenidos conceptuales incluyen los hechos, datos, fenómenos, conceptos y teorías a partir de los cuales cada estudiante construye sus aprendizajes. Los contenidos procedimentales buscan promover el desarrollo de habilidades y conductas congruentes con los aprendizajes elaborados y que a la vez inciden en la calidad de dichos aprendizajes. Los contenidos actitudinales promueven el desarrollo de una disposición para la actuación en concordancia con los valores éticos, estéticos y ciudadanos.
- Los valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se enfatizarán o se relacionan con el proyecto.
- Las sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivadas de las estrategias metodológicas propuestas en el diseño).
- Las sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular).
- Las sugerencias para correlacionar este proyecto con las asignaturas integradas en la visión de la ética, la estética y la ciudadanía.
- Las sugerencias para correlacionar este proyecto con las otras asignaturas del plan de estudios.

¹² Concepto basado en Perkins (1999) tomado del texto II Curso Internacional de enseñanza para la comprensión, desarrollado por la Fundación Omar Dengo y el Proyecto Zero de la Universidad de Harvard en el año 2002.

- Las sugerencias de estrategias para impactar la institución educativa y la comunidad.
- El glosario: incorporación de términos técnicos o propios de la asignatura que se considere puedan ser desconocidos por los docentes.
- La bibliografía.

En la planificación de estas unidades se consideran las siguientes premisas básicas:

- La propuesta debe promover la acción y participación del estudiantado en situaciones reales y concretas de su vivencia cotidiana.
- El estudiantado aprende haciendo y construyendo sus propias respuestas, más que recibéndolas por parte del cuerpo docente.
- El equipo docente es promotor y facilitador de experiencias, en las que el estudiantado construye aprendizajes.
- La práctica pedagógica promueve la participación de docentes, estudiantes, institución y comunidad en el desarrollo del proyecto.
- Las situaciones que se propongan orientarán al estudiantado a desarrollar actitudes y comportamientos reflexivos, críticos, autocríticos y proactivos.
- La didáctica de la unidad es activa, de manera que en determinados momentos genera trabajo en grupos, en parejas, individual o en grupo total.

En este tipo de propuesta curricular docentes y los estudiantes interactúan como co-responsables del proceso de enseñanza y aprendizaje, pero la participación de cada uno y cada una posee sus propias responsabilidades, alcances y límites. Cada docente asume su rol orientador que conlleva la responsabilidad de tener claras las intenciones y los propósitos que se desean alcanzar en cada experiencia de aprendizaje, es quien organiza los procesos pedagógicos y se asegura que estos permitan alcanzar los aprendizajes y construir los conocimientos prescritos en los programas de estudio. Por su parte, cada estudiante asume la responsabilidad de desarrollar sus propias habilidades y potencialidades para lograr construir los aprendizajes previstos en los programas. Para ello, el estudiantado debe involucrarse en forma activa y responsable en todas las experiencias de aprendizaje organizadas y en cuya planificación podría tomar parte.

La técnica para el desarrollo de las unidades: el taller¹³

Las sugerencias metodológicas se proponen como un conjunto de acciones y actividades a realizar, que implican el uso y aplicación de la lógica y la creatividad del planificador, para lograr una propuesta pedagógica ordenada y coherente que promueva el aprender a ser, aprender a aprender, aprender a hacer y el aprender a convivir, pilares fundamentales de una formación integral en ética, estética y ciudadanía. Por lo tanto, la técnica que se utiliza para estimular el desarrollo de cada unidad es el taller, concebido como una estructura pedagógica de acción en la que tanto la enseñanza como el aprendizaje conforman un marco de fuerte compromiso personal, con base en propuestas específicas. El proceso educativo se hace operativo mediante la acción grupal que, con una guía flexible, dúctil, enriquecedora para la persona y el grupo, activa el pensamiento por propia convicción, necesidad y elaboración. El taller induce a la acción al facilitar la construcción de nociones básicas para aplicar en una propuesta concreta de trabajo. La

¹³ Basado en Lespada, 1990 y en Mata, 2007.

acción inducida se caracteriza por el compromiso, la personalización, el conocimiento de la realidad, el protagonismo, la participación, la responsabilidad, la co-gestión, la auto-gestión y otras condiciones que resultan de mayor beneficio a la transformación personal.

Los programas incluyen sugerencias específicas para el desarrollo de los talleres que se fundamentan en consideraciones de naturaleza general referidas a esta técnica y que es importante tener presentes. En el desarrollo de un taller deben estar presentes al menos cuatro momentos coincidentes con los elementos anteriormente enunciados. En vista de la importancia de la construcción grupal, cada taller debe ser iniciado con una actividad que promueva o preserve precisamente esa condición de grupo. Las llamadas técnicas “rompe hielo” cumplen con esta función, mejor aún cuando la responsabilidad de su desarrollo la asumen los mismos estudiantes al otorgárseles pertinencia cultural.

La propuesta de tema central como segundo momento, deberá hacerse de manera que induzca la discusión. Si bien se aporta información concreta y comprometida, la forma en que se hace debe garantizar la duda razonable y la necesidad de ser contextualizada a la realidad del grupo. El profesor o la profesora podrá aportar temas para ser discutidos mediante guías que cuestionen su contenido y demanden la reelaboración de estos. Muchas veces este contenido no necesariamente debe ser llevado de antemano sino que puede ser producto de la discusión colectiva, o de una “lluvia de ideas”. Lo importante es que sirva de insumo para la construcción del conocimiento.

El tercer momento, el cual puede ser desarrollado a la par del análisis de contenido, se da con la discusión participativa. Ésta tiene el fin de asumir posiciones personales y grupales que faciliten la acción necesaria para completar el proyecto que tienen entre manos los estudiantes del grupo general o de diferentes subgrupos.

Como cuarto y último momento, el profesor o la profesora debe promover que la discusión y la acción se orienten a hacer explícitos los aprendizajes individuales y grupales del grupo de estudiantes, lo cual sobre todo quedará reflejado en los resultados del proyecto desarrollado.

El desarrollo de cada unidad puede ser visto como un gran taller a lo largo de las lecciones de todo un trimestre por lo que es importante poder cumplir con las cuatro fases antes mencionadas, pero igualmente puede ser pensado como pequeños talleres de más corta duración a lo interno del trimestre. Todo dependerá de la forma en que cada docente decida planificar su trabajo.

Introducción al programa de Educación Física

Tal y como se indicó en la introducción general, este es el producto resultante de varios procesos, desarrollados durante más de un año, en el que tuvieron lugar talleres, conferencias y consultas de distintos tipos. A todo lo largo de estos procesos, trabajó un grupo conformado por autoridades del MEP, consultores externos y funcionarios del MEP.

Para la elaboración de este nuevo programa, se integró en primera instancia, un equipo conformado por Juan Félix Morera, Asesor Nacional de Educación Física del MEP, Pablo Sisfontes, profesor del CIDE de la Universidad Nacional (UNA), Guadalupe Delgado Socatelli, profesora de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica (UCR) y Gerardo Araya Vargas, profesor en la Escuela Ciencias del Deporte de la UNA y en la Escuela de Educación Física y Deportes de la UCR, quien fungió como coordinador del equipo. Ese grupo elaboró las primeras versiones del programa, que fueron sometidas a revisión. Posteriormente, se mantuvo en el equipo solo el profesor Araya y se le sumó las siguientes personas: el prof. Pedro Rojas Arce y el prof. Federico Mora Montero, ambos docentes de educación física, el primero en el Liceo de Purral, en Goicoechea y el segundo en el Liceo Nuestra Señora de los Ángeles, en San Ramón, Alajuela.

Por parte de la organización PROCESOS, participaron en la elaboración del programa, Florisabel Rodríguez, asesora principal del proyecto y Gladys González Rodríguez, coordinadora del proyecto. Este equipo recibió apoyo técnico en estrategias de evaluación por parte de Rocío Torres, directora de evaluación del MEP, Anabelle Guerrero y en estrategia pedagógica-metodológica por Zaida Molina y Edgar Céspedes.

1. La educación física en la nueva visión del Ministerio de Educación Pública para la formación de la ética, estética y ciudadanía

a. La educación física en Costa Rica: antecedentes y evolución¹⁴

Para hablar del desarrollo de la educación física costarricense, se debe hablar del desarrollo del deporte en el país. Al respecto, Urbina¹⁵ menciona que la práctica deportiva en Costa Rica, se inicia hacia finales del siglo XIX, sobre todo por la influencia de los países europeos (especialmente Gran Bretaña), con quienes se tenía un gran comercio de exportación de café y a quienes se les veía como los centros de la civilización, de ahí que los deportes de esos países, fueron traídos a Costa Rica y empezaron a ser practicados por las clases adineradas y progresivamente, varias de esas actividades, fueron apropiadas por el resto del

¹⁴ Apartado elaborado por el prof. Gerardo A. Araya Vargas.

¹⁵ Urbina G; C. (2001a). *Costa Rica y el Deporte (1873-1921). Un estudio acerca del origen del fútbol y la construcción de un deporte nacional*. Heredia, Costa Rica: Editorial Universidad Nacional.

pueblo, conforme se iban ganando espacios de ocio, todo ello enmarcado en un proceso de aumento de la población de las ciudades y de cambio de algunas de las costumbres del costarricense urbano de fines del siglo XIX.

Según Urbina, los primeros clubes deportivos costarricenses se fundaron entre 1873 y 1899 y se dedicaban a la práctica de diversas disciplinas, incluyendo carreras de caballos, el béisbol, el ciclismo, la esgrima y el fútbol. Estas asociaciones tuvieron un carácter exclusivo, pues sus miembros eran personas pertenecientes a las principales colonias extranjeras y a la burguesía nacional, los cuales disponían del suficiente tiempo libre, el dinero para importar implementos deportivos y la preocupación por la salud y apariencia física, factores que les permitieron sostener sus centros deportivos.

Un suceso importante en el desarrollo del deporte nacional, fue el inicio de la práctica del fútbol en Costa Rica. Aunque algunos autores sitúan con escasas evidencias, el origen de su práctica en el país en la década de 1870 (por ejemplo, en 1876 en La Sabana, en San José, según Naranjo¹⁶), Urbina¹⁷ sitúa este hecho en el año 1899 y recalca que esta disciplina abrió espacio para la práctica deportiva en los “sectores subalternos” de la sociedad y además, que fue el primer deporte que alcanzó el rango de representación nacional. La primera selección costarricense de fútbol, se formó en 1921 para jugar el torneo centroamericano que se organizó en Guatemala, para celebrar el centenario de la independencia de Centroamérica. En este primer torneo centroamericano de fútbol, Costa Rica obtuvo el primer lugar¹⁸. Esa y otras victorias posteriores, en el ámbito internacional, consolidaron al fútbol como una disciplina distintiva del deporte costarricense.

Urbina¹⁹, indica que el fútbol, también dio acceso a los jóvenes al deporte y fue la primera disciplina deportiva que tuvo proyección social en el país, al aprovecharse con fines benéficos. De hecho, según Urbina, las organizaciones de obreros y la Iglesia, patrocinaron varios clubes deportivos, que se transformaron en exclusivamente practicantes de fútbol. Además, los políticos aprovecharon al fútbol para impulsar la práctica del deporte y mejorar a la vez, su imagen pública. El fútbol fue llenando el tiempo libre del costarricense y se transformó así, en sinónimo de recreación y educación física, a inicios del Siglo XX.

Además del surgimiento de la práctica deportiva en el país, ya comentado, cabe indicar que en las últimas tres décadas del Siglo XIX, se gestaron cambios en la educación costarricense, que trajeron consigo el surgimiento de la educación física en escuelas y colegios del país, primero denominándosele como “gimnasia”

¹⁶ Naranjo M., F. (1988). *Época de oro del fútbol en Costa Rica*. (1 ed.). San José, Costa Rica: Editorial Costa Rica.

¹⁷ Urbina G; C. (2001_b). Orígenes de la Política Deportiva en Costa Rica (1887 - 1942). *Revista Digital Efdportes- Buenos Aires - Año 7* - N° 34 - Abril de 2001. Recuperado 13 de mayo, 2008 de <http://www.efdeportes.com>

¹⁸ Naranjo M., F. (2000). *Historias deportivas del siglo XX*. (1 ed.). San José, Costa Rica: Sociedad Editora Alquimia 2000

¹⁹ Urbina G; C. (2001_b). Op. Cit.

(desde 1869) y posteriormente como “educación estética” (en 1886)²⁰. La Constitución Política promulgada en 1869, durante el gobierno de Jesús Jiménez (1868-1870), impactó al sistema educativo nacional de esa época y planteó cambios al plan de estudios de primaria, tratando de que además de otras materias como “historia natural de Costa Rica” o “agricultura”, se impartiera “la gimnasia” en los cambios de lecciones²¹. Esta fue la primera vez que un plan o programa de estudios en el país, mencionaba asignaturas o contenidos del ámbito de la educación física.

Otro hecho importante en el desarrollo del deporte y de la educación física en Costa Rica, fue la creación de colegios para la educación secundaria. Destacan los casos del Liceo de Costa Rica y el Colegio Superior de Señoritas, instituciones donde se implementó un curso de gimnasia y ejercicios militares para los hombres y de calistenia para las mujeres, según Barrantes Alvarado, citado por Urbina²². El acceso a la educación, especialmente la secundaria, era muy difícil, por motivos económicos, por lo que solo los adolescentes de las clases de mayores ingresos y algunos jornaleros beneficiados con becas del Estado, pudieron beneficiarse con esta. Al abrirse la puerta en los colegios, a la práctica de otros deportes distintos al fútbol, como el baloncesto y el voleibol, además de las actividades gimnásticas ya existentes, se introdujeron al país deportes novedosos. Además, eso facilitó que algunas mujeres que podían estudiar en el colegio, empezaran a practicar esas disciplinas deportivas, lo cual favoreció en la mujer costarricense la práctica de deportes.

Según la literatura revisada, tenemos hasta aquí dos puntos importantes a considerar dentro de la evolución de la educación física, la recreación y el deporte en el país: por un lado, pese a que se impartían temas afines a la educación física en escuelas desde fines del siglo XIX, esta asignatura se inicia formalmente en los primeros colegios del país, pero con cierto carácter elitista (pocos y pocas, tenían acceso a ella). Por otro lado, entre la población urbana del país, en las tres últimas décadas del siglo XIX, se gestaron cambios en el estilo de vida de los estratos sociales residentes en las ciudades, de lo que surge una práctica de actividades deportivas “importadas” principalmente de Europa y Estados Unidos. Esas actividades empezaron a ser practicadas por las clases adineradas, pero poco a poco, en la masa popular, se desarrolló paralelamente un fenómeno de uso de tiempo libre (o hasta tomado de otras actividades obligantes como el trabajo) para la práctica de deporte, especialmente mediante una actividad colectiva que fue el fútbol.

La educación física en Costa Rica, tuvo un impacto progresivo en la sociedad, sobre todo al incrementarse la preocupación en los gobernantes del país por los temas de salud y de actividad física. En 1900, Benjamín de Céspedes y Santa

²⁰ Araya C., V.M. (1972). *La educación física de la escuela primaria en Costa Rica*. Investigación no publicada, Centro Nacional de Educación Física, Escuela Normal Superior, Heredia, Costa Rica.

²¹ Araya C., V.M. (1972). Op. Cit.

²² Urbina G; C. (2001b). Op. Cit.

Cruz²³, publicó el primer texto costarricense sobre temas de educación física que también se refería a la enseñanza escolar y en 1915, Francisco Cordero Quirós²⁴, publicó el primer libro costarricense donde se vinculaba la práctica de ejercicio físico con la salud. En 1890, se integró una comisión de docentes para crear un plan mejorado para la educación primaria, donde junto a figuras emblemáticas como don Roberto Brenes Mesén, estaba el Sr. José Moreno, especialista en calistenia y ejercicios militares. No obstante, no se le dio a esas actividades propias de la educación física un carácter claramente determinado en los fines de la educación primaria²⁵.

Fue hasta el programa educativo que propuso don Carlos Gagini en 1909²⁶, que se le dio a las actividades de la educación física importancia para favorecer la formación integral del niño. Sin embargo, con este programa se inició la división entre materias teóricas (llamadas “fundamentales”) y materias especiales (o “específicas”, entre ellas la educación física). Estas últimas fueron vistas en un segundo plano. En 1917, don Roberto Brenes Mesén, desarrolló un nuevo plan educativo para primaria que entre otras materias, incluía la asignatura denominada “educación física e higiene, juegos y marchas”²⁷. Pero esa última mejora, se vio empañada en 1926, cuando se puso en vigencia un nuevo programa que retomó la antigua idea de una formación basada en las materias fundamentales y prácticamente ignorando a las asignaturas específicas, como la educación física²⁸.

Otro aspecto importante en el desarrollo de la práctica deportiva en el país, fue la construcción de instalaciones para su práctica, con apoyo del Estado. Por ejemplo, debido a la celebración de los llamados “Juegos Olímpicos Centroamericanos” en 1924, el entonces Presidente Ricardo Jiménez Oreamuno (segundo periodo de gobierno de 1924 a 1928) se vio en la necesidad de edificar un estadio (Ley N° 17 del 6 de noviembre de 1924). Esto estuvo a cargo de la primera Junta Nacional de Cultura Física. Ese fue el origen del Estadio Nacional en La Sabana.

Además, en la década de los 30, el gobierno empezó a promover las prácticas deportivas competitivas entre los colegios, precursoras del programa de juegos estudiantiles del MEP. Así, en 1932 se realizaron los primeros Juegos Intercolegiales de atletismo (participaron atletas del Liceo de Costa Rica, el Colegio Seminario, el Instituto de Alajuela, el Colegio San Luis Gonzaga, la Escuela Normal y la Escuela de Agricultura), pero esta competición solo pudo seguirse realizando hasta el año 1934, por falta de árbitros y el poco apoyo de la mayoría de los directores de los centros participantes²⁹.

²³ de Céspedes y Santa Cruz, B. (1900). *Higiene de la Infancia en Costa Rica*. San José: Tipografía Nacional.

²⁴ Cordero Quirós, Francisco. (1915). *Lecciones de Higiene*. San José: Imprenta de Trejos Hnos.

²⁵ Araya C., V.M. (1972). Op. Cit.

²⁶ Araya C., V.M. (1972). Op. Cit.

²⁷ Araya C., V.M. (1972). Op. Cit.

²⁸ Araya C., V.M. (1972). Op. Cit.

²⁹ Lobo di Palma, J. (1996). *Historia del Atletismo Masculino de Pista y Campo en Costa Rica, desde sus orígenes hasta 1992*. Tesis de grado para optar por la Licenciatura en Educación Física. Universidad de Costa Rica.

El Decreto N°34 del 6 de julio de 1933, publicado en La Gaceta el Domingo 16 de julio de 1933, creó la Junta Superior de Cultura Física, que velaría por el fomento de la cultura física en general y de los deportes en forma científica, además de la organización de juntas de educación física en las cabeceras de provincia. Las juntas debían funcionar como juntas auxiliares y de resolución de consultas que hicieran particulares o instituciones deportivas, referentes a educación física o deportes. Estarían integradas por cinco miembros que designaría la Secretaría de Educación Pública. Pero, debido a la crisis económica por la que atravesó el país con motivo de la Gran Depresión de 1929 y al estallido de la Segunda Guerra Mundial (1939 - 1945), esta junta tuvo un accionar casi nulo, según indica Urbina³⁰.

No obstante, estos hechos demuestran la importancia que venían ganando en el país, en las primeras décadas del Siglo XX, la educación física y los deportes, como fenómenos sociales que podían ser aprovechables como herramientas educativas o socializadoras. Pero es claro que no existía aún una organización nacional que gestionara los procesos de desarrollo del deporte y de la educación física y además, no existía en el país, aún, instituciones dedicadas a la formación académica de profesores en esa asignatura.

Según Urbina³¹, el primer programa específico de educación física para escuelas primarias en Costa Rica, se promulgó en 1942, durante la administración presidencial de Rafael Ángel Calderón Guardia, pero pese a sus muchas fortalezas, no se pudo implementar óptimamente, debido a las dificultades económicas que atravesaba el país en ese período, en que se desarrollaba la Segunda Guerra Mundial y además, debido a la carencia de infraestructura adecuada y de profesores de esa asignatura, en las escuelas.

Previo a esto, durante la segunda administración de don Cleto González Víquez (1928 - 1932), se introdujo en el Programa de Educación Cívica de Cuarto Año, un artículo relacionado con el aseo corporal, donde se analizaba lo referente a una higiene completa, principalmente lo relacionado con el ejercicio físico y los deportes. Asimismo, don León Cortés Castro (Presidente entre 1936 y 1940), había decretado en 1937 que las actividades de los alumnos en primaria serían apreciadas en un Plan Pedagógico que incluiría a la educación física.

La fundación de la Universidad de Costa Rica en 1940³², durante el gobierno del Dr. Rafael Ángel Calderón Guardia, le dio otro gran impulso al desarrollo del deporte y de la educación física en el país, pese a que la creación de una carrera universitaria para la formación de docentes en esa asignatura, se dio tardíamente. No obstante, la educación física empezó a ser objeto de estudio en el país. Los primeros trabajos de investigación de los que se tiene noticia en Costa Rica, que

³⁰ Urbina G; C. (2001_b).Op. Cit.

³¹ Urbina G; C. (2001_b). Op. Cit.

³² Ley Orgánica de la Universidad de Costa Rica. En *Colección de leyes y decretos, II Semestre de 1940*. N°362, de 26 de agosto de 1940. Páginas 442-443.

tomaron como objeto de estudio a la educación física datan de la década de 1940³³.

En uno de los estudios pioneros³⁴, Ugalde hace un análisis general de la situación de la educación física en escuelas y en colegios, centrándose principalmente en la falta de personal docente capacitado científicamente, para impartir esta asignatura. Pese a que se sostienen en el documento, algunas ideas retrógradas sobre la práctica de ejercicio físico y deporte en la mujer (por ejemplo, el autor menciona que el basket ball no debe ser practicado por las mujeres porque podría perjudicarle para poder procrear), se pueden encontrar citas interesantes que vistas a la luz del contexto actual, parecieran tener eco en la realidad de la educación física en primaria y secundaria en la Costa Rica de inicios del Siglo XXI. Por ejemplo, en la página 10 Ugalde menciona refiriéndose a la educación física en primaria: “(...) la educación física no busca formar atletas (...), sino que busca el medio de que todo niño, tenga la oportunidad de desarrollarse tanto físico como mentalmente (...)” y a inicios de la página 18 indica refiriéndose a los colegios: “en nuestros colegios todavía no se ha alcanzado obtener una correlación entre el trabajo físico y el mental, pues el alumno en este período recibe un trabajo mental en exceso y no se le da el tiempo necesario para satisfacer sus intereses especiales”. Más adelante, el autor hace una crítica a la metodología de enseñanza de los docentes de educación física de los colegios de esa época, en el sentido de “no forzar a que la práctica de los ejercicios se haga en una forma correcta, sino a como se pueda pero siempre que el profesor lo dirija de la mejor forma. La práctica se debe hacer contando con el factor indispensable de un sistema de Educación, el placer”.

En 1953, se estableció la Sección de Educación Física y Deportes, en el Departamento de Bienestar y Orientación de la Universidad de Costa Rica. En 1957, las gestiones del prof. Rodrigo Leiva, entonces director de la sección, dieron como fruto que a partir de 1958, se incluyeran cursos de actividad deportiva obligatorios, dentro del ciclo de estudios generales³⁵. En 1968, la sección se convirtió en departamento administrativo y en 1969, se convirtió en una dependencia académica amparada por la Escuela de Ciencias y Letras y la Facultad de Educación. Esa dependencia es lo que hoy es la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica, tras atravesar por ajustes entre 1973 y 1974, que transformaron al Departamento de Educación Física en una dependencia de la Escuela de Formación Docente y en 1988, cuando el Consejo Universitario le concedió el estatus de Escuela.

³³ Bolaños Varela, N. (1941). *La educación física*. Tesis (Profesor de Enseñanza Primaria) Universidad de Costa Rica; Ugalde Alvarez, C. (1946). *La educación física en Costa Rica*. Tesis (Profesor de Enseñanza Primaria) Universidad de Costa Rica; Delgado Alvarado, A.M. (1947). *La Educación física en las escuelas primarias y en colegios secundarios* Tesis (Profesor de Enseñanza Primaria) Universidad de Costa Rica.

³⁴ Ugalde Alvarez, C. (1946). Op. Cit.

³⁵ García P., S. (1979). *Evolución de la actividad deportiva en la Universidad de Costa Rica, desde 1957 hasta 1978 inclusive*. Departamento de Educación Física y Deportes, Facultad de Educación, Universidad de Costa Rica.

Pero la formación académica de docentes de educación física, había iniciado poco antes, cuando en 1968 se creó el Centro Nacional de Educación Física de la Escuela Normal Superior ubicada en Heredia. Cuando esta institución se transformó en la Universidad Nacional en 1973, el centro dio paso a la Escuela de Gimnasia y Cultura Física, adscrita a la Facultad de Filosofía y Letras. Luego, en 1979, por iniciativa propia y sobre la base de argumentos académicos, se traslada a la Facultad de Ciencias de la Salud ubicada en Lagunilla de Heredia. Actualmente, esta es la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional.

En los años 90, la carrera de educación física se empieza a impartir en universidades privadas (Universidad Autónoma de Centro América, Universidad Florencio del Castillo), con lo cual se da un giro importante en el desarrollo de esta disciplina en el país.

A inicios del Siglo XXI, la educación física costarricense encara varios desafíos, en el marco de su quehacer contributivo al desarrollo de personas integrales, que conformen una mejor sociedad en la denominada era del conocimiento.

b. La educación física: asignatura necesaria para construir personas integrales

La práctica regular de actividad física vigorosa, ha mostrado beneficios diversos, para las personas que cuentan con ese hábito, tanto a nivel de sus estados de salud, como de rendimiento físico. Por ejemplo, se han demostrado efectos positivos sobre el funcionamiento cognitivo en personas de distintos grupos de edad³⁶, en niños y niñas³⁷ y en personas adultas mayores³⁸. Además, se ha demostrado efectos positivos de la actividad física regular sobre la capacidad creativa³⁹, entre otras variables cognitivas⁴⁰. También, se ha demostrado efectos positivos del ejercicio aeróbico, en niños y niñas con déficit atencional e hiperactividad⁴¹.

Además, jugar es muy importante, en el desarrollo individual y social del ser humano. Los juegos motores son actividades especialmente importantes, sobre todo en el caso de la formación de niños y niñas. Fisher⁴² encontró efectos significativos del impacto del juego, como promotor de rendimiento tanto en el dominio cognitivo lingüístico, como en el afectivo social. El juego, de hecho, ha

³⁶ Etnier, J.L., Salazar, W., Landers, D.M., Petruzzello, S.J., Han, M. y Nowell, P. (1997). The influence of physical activity and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 249-277.

³⁷ Sibley, B.A. & Etnier, J.L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15, 243-256.

³⁸ Carazo V., P., Araya V., G. y Salazar R., W. (2006). Metaanálisis sobre el efecto del ejercicio en el funcionamiento cognitivo en adultos mayores *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(2), 89-104.

³⁹ Gondola, J.C. (1985). The enhancement of creativity through long and short term exercise programs. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1, 77-82; Gondola, J.C. (1987). The effects of a single bout of aerobic dancing on selected tests of creativity. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2, 275-278.

⁴⁰ Zervas, Y. (1990). Effect of a physical exercise session on verbal, visuospatial, and numerical ability. *Perceptual and Motor Skills*, 71, 379-383.

⁴¹ Tantillo, M., Kesick, C.M., Hynd, G.W. y Dishman, R.K. (2002). The effects of exercise on children with attention-deficit hyperactivity disorder. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(2), 203-212.

⁴² Fisher, E.P. (1995). The impact of play on development: A meta-analysis. *Play & Culture*, 5(2), 159-181.

probado tener un impacto positivo a nivel de la autoestima y el autoconcepto⁴³ en niños y niñas. Además, ser una persona más activa físicamente, ha probado tener efectos positivos en los factores anímicos⁴⁴.

En Costa Rica, se han realizado varios estudios⁴⁵, desde los años 90 del siglo XX, demostrándose en cada uno, la importancia de la actividad física vigorosa, el ejercicio y el deporte (es decir, de la práctica regular de distintas modalidades de movimiento), para mantener un organismo sano e integralmente funcional (a nivel cognitivo, emocional, físico y social), desde la infancia hasta edades avanzadas.

Estos y otros hechos, nos permiten argumentar que el estudio de la educación física como fenómeno de impacto social y como factor de apoyo al desarrollo de personas integrales, es relevante, no solo en el caso de Costa Rica, sino también a nivel mundial.

c. ¿Por qué un nuevo enfoque en el curriculum de educación física?

Algunas evidencias apuntan a que la percepción de adolescentes y personas adultas jóvenes, con respecto a la educación física recibida en el colegio y en la escuela, debe cambiar.

Rafael Monge⁴⁶, del Instituto Costarricense de Investigación y Educación en Nutrición y Salud (INCIENSA) y otros investigadores, analizaron barreras y motivadores para la práctica de estilos de vida activos, en 108 estudiantes (hombres y mujeres de 12 a 18 años de edad), de 7° a 11° año de tres colegios (uno rural y dos urbanos) de la provincia de San José. En esta investigación se encontró que las barreras principales que tenían los (as) adolescentes eran: a) que el programa de educación física no les motivaba para adoptar estilos de vida

⁴³ Fox, K.R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228-240.

⁴⁴ Petruzzello, S.J., Landers, D.M., Hatfield, B.D., Kubitz, K.A. y Salazar, W. (1991). A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. *Sports Medicine*, 11, 143-182.

⁴⁵ Aguilar A., E.N. (1990). *Estudio comparativo entre los resultados de aptitud física y los promedios en las asignaturas básicas del plan de estudios para determinar la importancia de la Educación Física en estudiantes de II ciclo de la Enseñanza General Básica, del circuito 02 de la Dirección Regional de Enseñanza de Turrialba*. Tesis Licenciatura Ciencias de la Educación. Escuela de Administración Educativa, Facultad de Educación, Sede Regional del Atlántico, Universidad de Costa Rica; Aguirre E., L. (2000). *Efectos crónicos del entrenamiento con pesas sobre procesos cognitivos en personas mayores de 60 años*. Tesis de Licenciatura en Educación Física. Escuela Ciencias del Deporte, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica; Alfaro, Y. y Salazar, W. (2001). Efecto agudo del ejercicio físico en la inteligencia y la memoria en hombres, según la edad. *Revista de ciencias del Ejercicio y la Salud*, 1(2), 1-11; Moreira A., R. (1993). *Efectos crónicos y agudos del ejercicio en los procesos cognitivos*. Tesis de Licenciatura en Educación Física. Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica; Sanabria Z., I. (1995). *Meta-análisis sobre los efectos del ejercicio en parámetros cognocitivos*. Tesis de Licenciatura en Educación Física. Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica; Carazo V., P., et al., op. cit.; Navarro N., I. M. (2006). *Influencia de la intensidad del ejercicio en los procesos cognocitivos durante y después de la actividad física*. Tesis de posgrado presentada ante la Universidad de Costa Rica para optar por el título de Magister Scientiae en Ciencias del Movimiento Humano. San José, Costa Rica; Rodríguez B., V. (2006). *Efecto agudo y crónico de un programa de movimiento creativo sobre la autoestima, el estado de ánimo, el tiempo de reacción y la memoria auditiva a corto plazo de adultos mayores*. Tesis de Maestría en Ciencias del Movimiento Humano, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica; Esquivel M., M. (2007). *Efectos de un programa de ejercicio aeróbico, en bicicleta estacionaria, en distintas áreas cognocitivas, en pacientes con trauma craneo encefálico, que no presenten secuelas físicas importantes*. Tesis de Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica; Carpio C., Y. y Gamboa G., R. (2007). *Valoración del Efecto de un Programa de Ejercicio Aeróbico a Intensidad Moderada y un Programa de Ejercicio de Resistencia Muscular, sobre la Calidad de Vida, Aptitud Física, Control Glicémico y Memoria Auditiva a Corto Plazo en Mujeres Adultas Mayores con Diabetes Mellitus Tipo 2 del Área de Salud de Aserri*. Tesis de Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.

⁴⁶ Monge-Rojas, R., Garita-Arce, C., Sánchez-López, M. & Colón-Ramos, U. (2009). Barriers to and suggestions for a healthful, active lifestyle as perceived by rural and urban Costa Rican adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41(3), 152-160.

saludables y activos; b) que los ambientes del colegio y la comunidad carecían de facilidades para la actividad física y fallaban en proveer ambientes seguros y favorables para esta práctica y c) que el ambiente familiar fallaba en proveer modelos de rol que pudiesen seguirse para adoptar un estilo de vida saludable y además, se ha creado una amplia brecha entre hombres y mujeres para la adopción de estilos de vida saludables y activos. Monge y colegas, identificaron como motivadores clave para la adopción de estilos de vida saludable los siguientes: a) cambiar el curriculum de educación física para que se enfoque en actividades recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre en vez de estar enfocado en deportes competitivos; b) aumento de la disponibilidad de facilidades y lugares propicios para la práctica de actividad física, tanto en el colegio como en la comunidad y c) tener mayor apoyo social de pares y familiares (papá, mamá, etc.) para adoptar un estilo de vida saludable y activo.

El enfoque en *deportes competitivos*, a que aluden los investigadores citados, no debe interpretarse erróneamente, como que haya que eliminar los deportes del plan de estudios, lo cual evidentemente es ilógico, pues los deportes son un componente fundamental de todo programa de educación física. Sin embargo, estas evidencias indican la necesidad de conceptualizar diferente la forma en la que se “enseña” el deporte en la clase de educación física. No debe convertirse a la clase en una sesión de entrenamiento deportivo para el rendimiento, donde lo más importante es realizar bien los gestos técnicos de un deporte para poder rendir bien en este.

Más bien, en la clase de educación física, el estudiantado debería aprender lo necesario (reglas básicas, organización básica), para jugar-practicar de inmediato, un deporte que si bien, como toda disciplina deportiva será competitivo, pero que no tenga el peso de la exigencia rigurosa por obtener un resultado ni tendrá la monotonía de la práctica reiterativa de fundamentos técnicos. El lugar para depurar la técnica de ejecución de gestos motores deportivos, es en una sesión de entrenamiento, fuera de las clases de educación física, para quienes deseen involucrarse en el deporte de rendimiento (por ejemplo en una selección de su institución educativa). Por tanto, las evidencias de Monge y colegas, nos deberían servir para que no se confunda a la clase de educación física con una sesión de entrenamiento deportivo para el rendimiento.

Otros estudios recientes^{47 y 48}, realizados en estudiantes de colegios ubicados en el Gran Área Metropolitana, indican que hombres y mujeres colegiales, aprecian mayoritariamente, la práctica de actividades deportivas y de ejercicio físico.

⁴⁷ Bravo L., B. (2008). Práctica de actividad física regular en mujeres adolescentes: actitudes hacia ella, importancia axiológica y barreras percibidas para su desarrollo. Tesis de grado sin publicar, para optar por la licenciatura en Educación Física. Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica: Betty Bravo Ledezma.

⁴⁸ Villalobos (2009). *Opiniones sobre el estilo de vida saludable y barreras percibidas para su práctica en mujeres y hombres adolescentes estudiantes de un colegio público del área metropolitana de San José, Costa Rica.* (Resultados preliminares). Tesis de grado sin publicar, para optar por la licenciatura en Educación Física. Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica: Flora E. Villalobos Zúñiga.

Muchos y muchas estudiantes⁴⁹ se quejan de que en su clase de educación física y en el colegio, se promueve solo un deporte y que faltan más actividades organizadas (campeonatos, etc.), que tengan distintos deportes y otras actividades. Por tanto, el problema es más profundo.

Según un análisis crítico⁵⁰, el programa anterior de educación física para la enseñanza secundaria, muestra serias debilidades, las cuales, se vinculan con los resultados de los estudios discutidos. El enfoque de la enseñanza de los deportes, en el programa anterior, estaba en la técnica de ejecución, en la mejora del fundamento técnico o en el perfeccionamiento de la técnica y táctica (es decir, el enfoque no estaba en la práctica del deporte como tal, como una actividad de recreación física, sino en que los gestos técnicos se hicieran bien). Pero además, el programa anterior promovió que en cada colegio del país, se enseñasen deportes diferentes (solo se especificaba en el anterior programa, dos deportes: atletismo en 7° y gimnasia en 8°; los demás deportes que podrían enseñarse, quedaban a criterio posiblemente del o de la docente) y en varios casos, podía ocurrir que se repitieran los mismos deportes (el programa anterior no indicaba prohibiciones al respecto), además de que al no tener el programa anterior una distribución trimestral sino anual, el deporte elegido, se podía impartir todo el año, por lo que, además de la posible reiteración de ciertos deportes, existió monotonía en las clases de educación física de muchos colegios.

Un estudio⁵¹ realizado con 236 estudiantes de distintas carreras de la sede central de la Universidad de Costa Rica, mostró que la mayoría deseaba cambiar algo en la educación física, pensando en su experiencia vivida en la escuela y en el colegio (etapa en la que vio un aumento importante de opiniones negativas con respecto a la clase de educación física, especialmente en las mujeres). Destaca entre lo más mencionado a mejorar: “más horas o tiempo a la semana”, “que se den diferentes deportes”, “que hayan mejores profesores” y “motivar la práctica de diferentes deportes”. En síntesis, el problema parece ser la falta de opciones suficientes y variadas para la práctica de actividades deportivas y de ejercicio físico, dentro y fuera de la clase de educación física, en todos los colegios públicos del país, dentro de un marco regulador coherente.

El deporte puede ser una actividad de recreación física, cuando es realizada de forma placentera y voluntaria. Ahora bien, en cierto modo todo lo que se imparte en una clase de la asignatura que sea, constituye una obligación o responsabilidad por lo que conceptualmente ninguna actividad planeada para una clase sería recreativa. No obstante, si se logra promover que el estudiantado practique o juegue un deporte y que le ponga a esa práctica variantes de su propio interés y

⁴⁹ Villalobos (2009). Op. Cit.

⁵⁰ Araya V., G.A. (2009). Observaciones generales con respecto a la capacitación del pilotaje del nuevo programa de educación física y sugerencias a considerar para optimizar el proceso de la capacitación de capacitadores y para facilitar la renovación curricular que se ha emprendido en el marco del proyecto “ética-estética y ciudadanía”. Documento sin publicar.

⁵¹ Araya V., G.A. (2009). La educación física que tuve en la escuela y en el colegio: análisis de las opiniones de estudiantes de la Universidad de Costa Rica. *Memorias del XVI Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud*. Del 27 al 30 de octubre. Escuela de Educación Física y Deportes, Facultad de Educación, Universidad de Costa Rica.

que pueda inventar o crear juegos basados en un deporte conocido (juegos predeportivos), así se estaría gestando al menos, un ambiente de clase de mayor actividad (física, cognitiva, emocional, social) lúdica o placentera.

En síntesis, el deporte es y seguirá siendo un componente fundamental del programa de estudios de educación física, pero con un enfoque basado en la promoción de su práctica con fines de recreación y buscando que el estudiantado en general se enamore de los deportes y los practique en su vida cotidiana, dentro y fuera de su institución educativa y que aquel sector del estudiantado que tenga el interés y la aptitud mínima para hacer deporte de rendimiento, que se vea motivado a inscribirse en clubes deportivos y en selecciones representativas de su institución, en donde pueda entrenar y mejorar integralmente.

2. El cambio en el marco del proyecto de ética, estética y ciudadanía

El proyecto de ética, estética y ciudadanía, busca transformar seis asignaturas (artes plásticas, educación musical, artes industriales, educación para el hogar, educación cívica y educación física) que en conjunto, tratan el desarrollo de la identidad y de la convivencia social y democrática en el estudiantado.

La educación física es una asignatura fundamental para la operacionalización de ese cambio, pues es a través del cuerpo y de sus acciones (objeto de estudio de la educación física) que los seres humanos tienen presencia física (temporal y espacial), en un contexto en el que la música, las artes plásticas y demás asignaturas cobran vida, integradas en las actividades cotidianas de las personas.

a. Educación física y ética:

Lopategui⁵² en su artículo “Conceptos filosóficos de la Educación Física” indica que, el desarrollo del carácter, la naturaleza del juego justo y las problemáticas de justicia, son algunos de los intereses éticos de la educación física y los deportes.

A ello pueden agregarse aquellos aspectos relacionados con el juego limpio, la honestidad, la solidaridad, el compañerismo, el respeto a lo diverso, especialmente de cara a las transformaciones sociales que colocan al estudiantado ante una gran cantidad de estímulos globalizantes y ayunos de identidad, lo cual conlleva una apropiación peligrosa por la descontextualización o desarraigo que pueden inducir en el estudiantado.

La educación física tiene la obligación de enseñar y perpetuar principios éticos que son fundamentales para la sociedad entre los cuales, Lopategui cita la sensibilidad hacia las necesidades y diferencias individuales, justicia, equidad, consideraciones

⁵² Lopategui C., E. (2001). *Filosofía e historia de la educación física*. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

hacia otros y el respeto por las reglas, la responsabilidad de nuestros actos, decisiones y comportamiento personal, el sentido de compasión y ayuda a nuestro prójimo, particularmente al necesitado, la honestidad, la integridad, el juego justo, la conservación ambiental y responsabilidad por el cuidado de la naturaleza y los recursos ambientales.

Desde la perspectiva de los valores democráticos de la sociedad costarricense es fundamental el fortalecimiento de valores como la igualdad, el derecho a la expresión, la responsabilidad. El cuerpo docente de educación física, tiene además, desde la perspectiva de la ética, el reto de cambiar completamente la tendencia negativa de la obsesión de ganar sin importar los medios.

b. Educación física y estética:

Según Lopategui⁵³, el manejo de la estética dentro de la propuesta curricular para la educación física debe ocuparse del desarrollo de la capacidad de observación, valoración y apreciación de las diferentes formas de manifestación del movimiento humano, bien por medio del deporte, o bien por medio de las danzas o bailes, por citar algunos. La vivencia de la naturaleza, de lo bello hecho movimiento y el estímulo de la creatividad del estudiantado, deben convertirse en referentes fundamentales dentro de las actividades del currículo.

El movimiento es una forma de arte, que despierta sorpresa y admiración. Las danzas, la gimnasia, el nado sincronizado, el baile popular como los distintos deportes, constituyen entre otros, los ejemplos más destacados en los que el componente estético camina muchas veces hombro a hombro con el agónico, aunque también merece admiración el cuerpo del clavadista dibujando figuras en el aire poco antes de tocar agua, o la quietud del esquiador que salta desde la rampa e inmóvil en el aire, busca aterrizar suavemente muchos metros abajo y adelante, o la ejecución del “caballito” y el salto de un basquetbolista, en la persecución de dos puntos para su victoria.

c. Educación física y ciudadanía:

La educación física tiene un papel importante, mediante la fijación, fortalecimiento y desarrollo de valores propios desarrollados desde la actividad física hacia la identidad cultural, y la construcción del imaginario en el contexto cultural. En la educación física se busca estimular la responsabilidad social, mediante el trabajo en equipo, y se busca fortalecer los valores y actitudes de respeto por los derechos de los demás, factores cruciales para el buen desempeño de las actividades de la clase. El sentido de responsabilidad que se busca estimular, no es solo social (con compañeros y compañeras de juego, con jueces, etc.), sino también ambiental (el entorno en donde acontece el ejercicio, el juego o deporte).

⁵³ Lopategui C., E. (2001). Op. Cit.

3. El objeto de estudio de la educación física

a. El objeto de estudio:

Para efectos de esta propuesta programática, se considera que el objeto de estudio o conocimiento de esta asignatura debe ser el movimiento humano en sus diversas manifestaciones y aplicaciones (como deporte, ejercicio, actividad físico recreativa, o como expresión-comunicación a través del movimiento corporal), considerando los aspectos que intervienen en su desarrollo (qué es el cuerpo, cómo funciona, cómo se mantiene en buen estado funcional) a nivel cualitativo y cuantitativo.

b. Dimensiones del perfil de salida:

El estudiantado que apruebe la educación física en el Tercer Ciclo, saldrá formado con el siguiente perfil de conceptos, competencias (integración de conocimientos y vivencias que facilitan que la persona pueda realizar adecuadamente, determinadas acciones, aplicables en los procesos cotidianos de su vida) y valores y actitudes:

CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES
Entrenamiento físico y otras formas de movimiento humano (actividades dancísticas, juegos, deportes, etc.) y sus efectos en salud y calidad de vida	Planificación de programas personales de entrenamiento físico para la salud y de planes de recreación física	Actitud positiva hacia el uso apropiado del tiempo libre, en actividades físicas y deportivas, como una forma de luchar contra el sedentarismo
Deportes colectivos y su reglamentación básica para poder practicarlos: baloncesto, fútbol, volibol, balonmano, béisbol-softbol, fútbol sala	Aprovechamiento de materiales diversos, para construir herramientas para entrenarse físicamente y hacer deporte	Gusto por las actividades recreativas, culturales y deportivas, que se organizan en la institución educativa y en la comunidad
Deportes individuales y su reglamentación básica para poder practicarlos: atletismo, gimnasia y deportes con raqueta	Gestionar las actividades del tiempo libre personal, para realizar en este, recreación física, mediante juegos, deportes, actividades dancísticas y ejercicio físico	Aprecio por la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas, tanto a nivel individual como colectivo, en ambientes agradables
Lesiones al practicar distintos tipos de actividad física y su prevención, mediante actividades de preparación física y alimentaria, cuidado de la postura y de la respiración	Aplicación de los aprendizajes de la clase a distintos ámbitos de la vida cotidiana personal	Preocupación por el impacto que los daños al medio ambiente natural y urbano, provoca en la salud de las personas
Relación entre los ambientes físico-natural, social e individual y su efecto en la calidad de vida de las personas	Capacidad de intervenir en el ambiente físico y social, para favorecer la práctica de diversas formas de actividad física (juegos, deportes, actividades dancísticas, ejercicio físico)	Actitud de vigilancia para el mantenimiento de un ambiente físico y social, que favorezca la calidad de vida
Salud, calidad de vida, recreación, ejercicio físico, deporte, actividad física cotidiana, el baile, la danza aeróbica, pilates	Capacidad de expresión libre, a través del baile y de otras formas de movimiento	Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona

El estudiantado que apruebe la educación física en la Educación Diversificada, saldrá formado con el siguiente perfil de conceptos, procedimientos y actitudes (retomando y potencializando los correspondientes conceptos, procedimientos y actitudes desarrollados en el III ciclo):

CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES
La promoción de la salud y de cambios en conductas riesgosas para esta	Evaluación de los estilos de vida, juzgándolos con respecto a la salud	Actitud de autosuperación, en la realización de las actividades de clase
Efectos de la contaminación ambiental sobre la capacidad de rendimiento físico, al practicar distintas formas de actividad física (deporte, ejercicio físico, actividades dancísticas)	Práctica y promoción de estilos saludables de vida, utilizando al movimiento humano (deporte, ejercicio, baile) como herramienta (se debe practicar TODOS los deportes vistos en III Ciclo)	Aprecio por el trabajo en equipo y solidaridad durante el mismo
Efectos de la ingesta alimentaria sobre el rendimiento físico al practicar diversas formas de actividad física (deporte, ejercicio físico, baile)	Aplicación de conceptos de salud, movimiento humano y recreación, en actividades diversas (deportivas, dancísticas, etc.), que puedan aplicarse en los distintos ámbitos de la vida cotidiana del estudiantado	Tolerancia ante las diferencias de criterio y de habilidad
Efectos de distintos tipos de actividad física, sobre el funcionamiento integral humano (cognitivo, emocional, social, físico)	Organización de actividades de recreación física, utilizando distintas formas de movimiento (deporte, baile), con proyección al colegio y a la comunidad	Actitud de búsqueda del consenso, del logro de acuerdos y de la solución creativa de conflictos interpersonales
Efectos de distintos tipos de actividad física, sobre estados de salud afectados por patologías: diabetes, osteoporosis, artrosis, aterosclerosis, hipertensión, obesidad	Capacidad de interactuar positivamente con otras personas y de enfrentar y manejar conflictos, en el proceso de organización colectiva de actividades de recreación física	Preocupación por buscar cómo beneficiar a uno mismo y a las demás personas, mediante la práctica de distintos tipos de actividad física
La recreación física y el entrenamiento físico-deportivo, en el medio natural y en el medio urbano (se deben repasar TODOS los deportes vistos en III Ciclo)	Capacidad de aprovechar-transformar los espacios de la comunidad y del medio natural, para la práctica segura, de recreación física, actividades dancísticas, ejercicio y deporte	Actitud de responsabilidad ante el impacto de la actividad humana sobre el ambiente físico-natural y búsqueda del aprovechamiento positivo del ambiente, en la práctica de recreación física

c. Estructura del plan de estudios:

El programa de educación física para el Tercer Ciclo y la Educación Diversificada, tendrá una estructura conformada por tres ejes temáticos transversales, los cuales deberán estimularse en cada clase de cada trimestre de cada nivel.

Además, el programa se estructura en tres áreas temáticas generales que lo recorren verticalmente, progresando en cada nivel, desde lo más simple hasta lo más complejo. Las áreas temáticas son:

c.1.)- Movimiento humano: se estudian y se ponen en práctica diversas formas de actividad física, enfatizando en el desarrollo de competencias en el estudiantado, que les permita adoptar y promover estilos saludables de vida. Para esto, el estudiantado deberá conocer y aplicar distintas formas de entrenamiento físico; los fundamentos de planificación del entrenamiento físico; la distinción conceptual y práctica entre un entrenamiento para mejorar la condición física por salud y un entrenamiento para rendir bien en un deporte; técnicas de aprovechamiento de materiales de desecho para la producción de elementos o herramientas para ejercitarse; la utilización óptima del espacio físico y temporal disponible, para crear y realizar rutinas de actividad física que sirvan para entrenarse físicamente; prevención de lesiones al ejercitarse; alimentación y hábitos de sueño necesarios para favorecer el funcionamiento físico, entre otros conocimientos teórico-prácticos.

c.2.)- Juegos y deportes: se estudian y se ponen en práctica distintas formas de juegos motores y de actividades deportivas realizables individualmente y en equipos, enfatizando en que el estudiantado logre jugar o practicar esas actividades, independientemente de la calidad de ejecución técnica (aspecto más importante para procesos de alto rendimiento, fuera del contexto de la clase regular de educación física), buscando facilitar en el estudiantado la práctica regular de juegos y deportes, como parte de las actividades de su vida cotidiana, como opción de recreación física y de promoción de salud. Cabe acotar que la competencia deportiva cumple conceptualmente como actividad de recreación física, en tanto sea realizada en el tiempo libre y por el propio gusto de la persona y no como una obligación (el manejo de estos conceptos será fundamental). Se buscará que el estudiantado desarrolle un espíritu de competencia en el deporte, que esté enmarcado en la ética y en el respeto a los principios de convivencia, dentro de un contexto seguro y agradable estéticamente. Para esto, se deberá conocer y aplicar distintas formas de juegos motores, reglas de deportes individuales y colectivos y se deberá saber aprovechar otras actividades atrayentes para el estudiantado (por ejemplo, el uso de bicicletas, patines o patinetas, etc.), como actividades deportivas. El estudiantado deberá saber lo básico para practicar fútbol, fútbol sala o fútbol playa (según las condiciones del entorno en donde se ubique su institución educativa), baloncesto, balonmano, volibol, beisbol o softbol, gimnasia a manos libres, atletismo de pista y campo y deportes con raqueta (tenis de mesa, tenis de campo, badminton, frontón, etc.). Se espera, sobre todo, que el estudiantado pueda crear juegos basados en los deportes que aprenderá (es decir, creación de juegos predeportivos). Además, se busca que el estudiantado aplique conocimientos sobre la relación entre alimentación, hábitos de sueño y práctica deportiva, entre otros.

c.3.)- Actividades dancísticas o movimiento con música: se estudian y se ponen en práctica diversas formas de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo, enfatizando en su aplicación como herramienta de recreación física y como medio para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social. Para esto, se deberá conocer sobre el aprovechamiento de actividades dancísticas, como medio de entrenamiento físico para la salud y se deberá saber utilizar a las actividades dancísticas o de movimiento con música, como actividades deportivas, entre otros temas.

Las áreas de movimiento humano y de juegos y deportes, tendrán interacción con el área de actividades dancísticas, tal y como se puede ver más adelante en la matriz temática. Esta interacción favorece el desarrollo de un proceso de aprendizaje integral y variado en cada nivel.

En el undécimo año, se desarrollará una misma unidad temática para el II y III trimestre, previendo que en ese último ciclo no se impartan muchas lecciones, debido a exámenes finales (los de bachillerato). En el caso de colegios técnicos, que tienen duodécimo año, se replicarán las unidades del undécimo año, a modo

de reforzamiento y profundización (pero dándole diversidad, mediante el desarrollo de los distintos proyectos en cada trimestre).

d). *Educación prevocacional:* en cuanto a la educación física en la educación prevocacional, es importante guiarse por el programa oficial que se incluye en este documento, pero siempre y cuando el o la docente, realice los ajustes o adecuaciones necesarias, que le permitan responder a las necesidades especiales e individuales de este estudiantado, aprovechando el apoyo del MEP en capacitación y asesoría para atender a esta población.

MATRIZ TEMÁTICA DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

ÁREAS COMUNES EN TODOS LOS NIVELES	TRIMESTRES			
	Nivel	1	2	3
-Movimiento humano	7	Movimiento humano, salud y actividad física	Juegos, pre-deportes y deportes en la comunidad	Actividad dancística y calidad de vida, juegos recreativos, acondicionamiento físico con música
	8	Entrenamiento físico : flexibilidad, fuerza, resistencia	Gimnasia, fútbol y baloncesto	Atletismo, voleibol, fútbol sala
-Juegos y deportes	9	Entrenamiento físico	Beisbol, softball y balonmano. Juegos olímpicos	Deportes de raqueta Actividades dancísticas
	10	Estilos de vida saludables	Actividades al aire libre Danza aeróbica	Recreación Deporte y medio ambiente
-Actividades dancísticas	11	Actividad física y patologías Salud y prevención de excesos	Recreación física en el medio urbano y natural Deportes y actividades de aventura	

5. Los ejes transversales

Los tres ejes transversales del programa de educación física para Tercer Ciclo y Educación Diversificada son:

Salud: en este eje se pretende lograr en cada estudiante, clase a clase, una educación para la práctica y promoción de estilos saludables de vida, mediante el aprovechamiento adecuado del tiempo libre.

Transferencia: en este eje se pretende estimular al estudiantado a hacer aplicación de lo aprendido en la clase de educación física, a cualquier espacio físico y temporal, dentro de la cotidianidad del estudiantado.

Convivencia: en este eje se busca educar al estudiantado, para la práctica de una interacción armoniosa con el medio ambiente natural (cultura ambiental; sostenibilidad) y social (respeto a la diversidad humana; inclusividad; cooperación; liderazgo).

Estos tres ejes se integrarán en las actividades de cada clase, en cada unidad y en cada nivel.

Resumen general de la secuencia de la práctica-aprendizaje de deportes según nivel y unidad temática

DEPORTE	I TIMESTRE	II TIMESTRE	III TIMESTRE
7°	Juegos y predeportes	Juegos y predeportes	Juegos y predeportes (combinación con música)
8°	Acondicionamiento (con aplicación de los juegos y predeportes)	Gimnasia Baloncesto Fútbol*	Atletismo Vólibol Fútbol sala*
9°	Acondicionamiento (con aplicación de los juegos y predeportes)	Balonmano Béisbol-Sóftbol	Deportes con raqueta Ejercicio con música
10°	Acondicionamiento (con aplicación de los juegos y predeportes)	Repaso de TODOS los deportes vistos en 8° y 9°	Repaso de TODOS los deportes vistos en 8° y 9°
11°/ 12°	Acondicionamiento (con aplicación de los juegos y predeportes)	Repaso de TODOS los deportes vistos en 8° y 9°	

* En las instituciones que tengan las condiciones propicias, se puede aprovechar para impartir **fútbol playa**, sustituyendo al fútbol o al fútbol sala.

* En las instituciones en donde se cuente con piscina, se deberá aprovechar el medio acuático, para el desarrollo de los contenidos del programa de educación física, realizando los ajustes que el departamento de educación física de la institución considere necesarios, pero sin dejar de lado ninguno de los contenidos oficiales.

* En el II y III trimestre de 10° y en el I y II de 11°/ 12°, se desarrollan contenidos relacionados con la práctica de distintos tipos de actividad física en los medios natural y urbano. En estos trimestres, siempre que la institución educativa pueda facilitar los medios para ello, sería muy adecuado realizar actividades de campismo, montañismo, excursionismo, sobrevivencia en la montaña, caminata en la montaña, etc., en lo posible fuera de la institución o aprovechando espacios dentro de la misma.

Desglose general de contenidos curriculares según nivel, unidad temática y tipo de contenido en el Tercer Ciclo:

MOVIMIENTO HUMANO 7º año I Trimestre "Cuidándose y entrenándose en casa"		JUEGOS Y DEPORTES 7º año II Trimestre "Poniéndose en acción: juegos y deportes"		MOVIMIENTO HUMANO/ACTIVIDADES DANCÍSTICAS 7º año III Trimestre "Cuidándose y entrenándose: jugando, bailando y creando"			
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	CONCEPTUALES	ACTITUDINALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<p>1- Concepto de movimiento humano e importancia de la forma en que el ser humano se mueve, como factor facilitante de su proceso evolutivo.</p> <p>2- Conceptos de salud, calidad de vida, tiempo libre y recreación</p> <p>3- Distintos tipos de movimiento o actividad física:</p> <p>a- Las actividades físicas cotidianas: tipos, gasto de energía corporal según el tipo de actividad, postura correcta al realizar cualquier movimiento, respiración adecuada según el tipo de actividad que se realice</p> <p>b- Ejercicio físico: concepto, beneficios para la calidad de vida</p> <p>c- Juegos y deportes: concepto, beneficios para la calidad de vida</p>	<p>1- Diseño, adaptación y aplicación de actividades (juegos y deportes) que tengan como finalidad la transferencia a ambientes cotidianos de cada estudiante.</p> <p>2- Evaluación de la calidad de vida, con base en el estudio de los hábitos del estilo de vida personal.</p> <p>3- Capacidad de proponer modificaciones en los hábitos de vida, para cambiar costumbres riesgosas para la salud y mejorar la calidad de vida.</p> <p>3- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>	<p>1- Actitud positiva hacia el uso apropiado del tiempo libre, en actividades físicas y deportivas, como una forma de luchar contra el sedentarismo.</p> <p>2- Actitud de vigilancia para el mantenimiento de un ambiente físico y social, que sea agradable, en donde uno se mueva y que favorezca la calidad de vida.</p> <p>3- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>	<p>1- Concepto de juego.</p> <p>2- Tipos de juegos (descripción y orígenes históricos):</p> <p>a- Juegos tradicionales</p> <p>b- Juegos predeportivos</p> <p>c- Deportes</p> <p>3- ¿Qué juegos y deportes se practican en mi comunidad?, ¿cómo se originaron (historia)?, ¿cuáles son sus reglas básicas?, ¿por qué se les puso esas reglas?</p>	<p>1- Gusto por las actividades recreativas, culturales y deportivas, que se organizan en la institución educativa y en la comunidad, en ambientes agradables.</p> <p>2- Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona.</p> <p>3- Respeto por las normas que rigen los juegos y actividades deportivas, practicando el espíritu del juego limpio.</p> <p>4- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>	<p>1- Creación de juegos.</p> <p>2- Variación y adaptación de juegos y deportes, según distintas necesidades (de espacio, de materiales o por discapacidad).</p>	<p>1- ¿Qué beneficios aporta a la calidad de vida, la práctica de actividades dancísticas?:</p> <p>a- efectos fisiológicos</p> <p>b- efectos cognitivos</p> <p>c- efectos emocionales</p> <p>d- efectos sociales-culturales</p> <p>e- otros</p> <p>2- Tipos de actividades dancísticas o bailes: ¿qué le gusta bailar a la persona joven de hoy?, ¿por qué?, ¿de dónde surgió o cuál fue el origen de esas formas de bailar?, ¿qué se expresa o comunica cuando uno baila?</p> <p>3- ¿Funcionan las actividades dancísticas como medio para ejercitarse físicamente?</p>	<p>1- Actitud de vigilancia para el mantenimiento de un ambiente físico y social, en donde uno favorezca la calidad de vida individual y social.</p> <p>2- Aprecio por la práctica de actividades físicas diversas, al aire libre y en otros ambientes.</p> <p>3- Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona.</p> <p>4- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>

MOVIMIENTO HUMANO 8° año I Trimestre "Cuidándose y entrenándose en el colegio"		JUEGOS Y DEPORTES/ACTIVIDADES DANCÍSTICAS 8° año II Trimestre "Poniendo al colegio en acción: deporte y baile en el colegio I"		JUEGOS Y DEPORTES/ACTIVIDADES DANCÍSTICAS 8° año III Trimestre "Poniendo al colegio en acción: deporte y baile en el colegio II"	
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<p>1- El entrenamiento físico:</p> <p>a- Concepto</p> <p>b- Objetivos del entrenamiento físico:</p> <p>b.1- Mejora de la condición física (para mejorar la salud/calidad de vida)</p> <p>2- Diseño y aplicación de rutinas de entrenamiento físico personal y de recreación física, aplicables dentro del espacio de tiempo libre de cada estudiante y adaptados a su entorno, sus intereses y necesidades.</p> <p>3- Construcción de materiales que puedan ser usados para realizar entrenamiento físico y otras actividades de recreación física, aprovechando materiales de desecho del colegio.</p> <p>4- Diseño y adaptación de espacios en el ambiente del colegio, para la práctica de entrenamiento físico y de otras actividades de recreación física.</p> <p>a- Familias de cualidad según cualidad (actividades de elasticidad, de fuerza, etc.)</p>	<p>1- Aprecio por la práctica sana de actividades físicas, deportivas y recreativas, tanto a nivel individual como colectivo.</p> <p>2- Aprecio por la práctica de actividades físicas diversas, al aire libre y en otros ambientes.</p> <p>3- Sensibilidad ante la relación ambientes físico-natural, social e individual y su efecto en la calidad de vida de las personas.</p> <p>4- Aprecio por la participación en grupos con personas diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>	<p>1- ¿Cuáles son los deportes que se practican en el país?, ¿cómo se originaron (historia)?</p> <p>2- Deportes individuales y su reglamentación básica para poder practicarlos: gimnasia a manos libres.</p> <p>a- Historia</p> <p>b- Modalidades</p> <p>c- Reglamentación y su por qué</p> <p>d- Calentamiento y alimentación adecuada para su práctica</p> <p>3- Deportes colectivos y su reglamentación básica para poder practicarlos: fútbol sala.</p> <p>a- Historia</p> <p>b- Modalidades</p> <p>c- Reglamentación y su por qué</p> <p>d- Calentamiento y alimentación adecuada para su práctica</p> <p>3- Diversas formas de bailar o de realizar actividades dancísticas, como la práctica deportiva y como juego:</p> <p>4- Diversas formas de bailar o de realizar actividades dancísticas, como la práctica deportiva y como juego: competencias de danza y coreografía</p>	<p>1- Participación en competiciones o partidos, en los deportes que se enseñan en esta unidad.</p> <p>2- Dirección de competiciones o partidos, como juez, aplicando las reglas básicas, en los deportes que se enseñan en esta unidad.</p> <p>3- Organización de equipos, partidos y torneos cortos.</p> <p>4- Aprovechamiento de recursos disponibles (espacio, materiales, características de las personas participantes), para desarrollar partidos, competencias y torneos cortos.</p>	<p>1- Participación en competiciones o partidos, en los deportes que se enseñan en esta unidad.</p> <p>2- Dirección de competiciones o partidos, como juez, aplicando las reglas básicas, en los deportes que se enseñan en esta unidad.</p> <p>3- Organización de equipos, partidos y torneos cortos.</p> <p>4- Aprovechamiento de recursos disponibles (espacio, materiales, características de las personas participantes), para desarrollar partidos, competencias y torneos cortos.</p> <p>3- Diversas formas de bailar o de realizar actividades dancísticas, como la práctica deportiva y como juego:</p> <p>4- Diversas formas de bailar o de realizar actividades dancísticas, como la práctica deportiva y como juego: competencias de baile.</p>	<p>1- Gusto por las actividades recreativas, culturales y deportivas, que se organizan en la institución educativa y en la comunidad.</p> <p>2- Aprecio por la práctica sana de actividades físicas, deportivas y recreativas, tanto a nivel individual como colectivo.</p> <p>3- Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona.</p> <p>4- Respeto por las normas que rigen los juegos y actividades deportivas, practicando el espíritu del juego limpio.</p> <p>5- Aprecio por la participación en grupos con personas diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>

<p>b- Requisitos para ejecutarlas con seguridad (la postura correcta, la forma de respirar, la alimentación previa, la hidratación antes, durante y después).</p> <p>5- ¿Cómo elaborar una rutina básica de entrenamiento físico para la salud, aplicable a personas adolescentes de 13 a 18 años de edad?</p>			<p>aeróbica. a- Calentamiento y alimentación adecuada para su práctica</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

MOVIMIENTO HUMANO 9° año I Trimestre "Cuidándose y entrenándose en mi entorno"		JUEGOS Y DEPORTES/ACTIVIDADES DANCISTICAS 9° año II Trimestre "Poniendo al colegio en acción: haciendo juegos, deportes y baile"		JUEGOS Y DEPORTES/ACTIVIDADES DANCISTICAS 9° año III Trimestre "Poniendo al colegio en acción: haciendo juegos, deportes y ejercicio con música"	
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	CONCEPTUALES	ACTITUDINALES	CONCEPTUALES
1- Los principios básicos del entrenamiento: frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividad, progresión y variedad.	1- Diseño y aplicación de rutinas de entrenamiento físico y de actividades de recreación física, aplicables según las necesidades e intereses de cada estudiante, en el entorno de su comunidad.	1- Sensibilidad ante la relación entre los ambientes físico-natural, social e individual y su efecto en la calidad de vida de las personas.	1- Deportes colectivos y su reglamentación básica para poder practicarlos: balonmano y béisbol-sofíbol.	1- Aprecio por la práctica sana de actividades físicas, deportivas y recreativas, tanto a nivel individual como colectivo.	1- Deportes individuales y su reglamentación básica para poder practicarlos: raqueta (tenis de mesa, tenis de campo, bádminton, frontón).
2- Ejemplos de entrenamiento de las cualidades físicas básicas relacionadas con la salud, en personas adolescentes de 13 a 18 años de edad, hombres y mujeres.	2- Diseño y aplicación de rutinas de entrenamiento físico personal y de actividades de recreación física, aplicables cotidianamente, en el colegio.	2- Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona.	a- Historia c- Reglamentación y alimentación adecuada para su práctica	2- Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona.	2- Organización de eventos competitivos, donde se practiquen las actividades deportivas, con música y de expresión dancística, y su por qué aplicándolas como pruebas de desafío físico.
3- Lesiones al practicar distintos tipos de actividad física y su prevención.	3- Diseño y aplicación de planes de entrenamiento personal y de recreación física, aplicables dentro del espacio de tiempo libre de cada estudiante y adaptados a su entorno, sus intereses y necesidades.	3- Aprecio por la participación en grupos con personas diversas características y constructivo.	2- ¿Qué eventos deportivos masivos se organizan a nivel mundial? (juegos olímpicos, competencias de baile deportivo, campeonatos mundiales de distintos deportes y en las ramas femenina y masculina y competiciones de deporte adaptado, etc.), ¿cómo se originaron (historia)?, ¿cómo es su organización básica?, ¿cuál es su filosofía?, ¿cómo ha sido la trayectoria histórica de Costa Rica en esos eventos?	3- Respeto por las normas que rigen los juegos y actividades deportivas, practicando el espíritu del juego limpio.	3- Preparación integral para poder hacer una práctica segura y eficiente de actividad física deportiva y recreativa, aplicando los conocimientos sobre calentamiento, hidratación y alimentación necesarios para ello, vistos en esta unidad y en unidades anteriores.
4- El entrenamiento físico en niños y niñas: diferencias generales con el entrenamiento de personas adultas, para prevenir abusos y daños en el desarrollo infantil.	4- Construcción de materiales que puedan ser usados para realizar otras actividades de recreación física, aprovechando materiales de desecho del colegio, de su hogar y de su comunidad.	4- Aprecio por la participación en grupos con personas diversas características y constructivo.	3- Organización de equipos, partidos y torneos cortos de deporte y de baile deportivo.	4- Aprecio por la participación en grupos con personas diversas características y constructivo.	4- Dirección de competiciones o partidos, como juez, aplicando las reglas básicas, en los deportes que se enseñan en esta unidad.
5- El entrenamiento físico en personas mayores: ¿qué tipos de actividades se recomiendan y cómo se podrían practicar?	5- Diseño y adaptación de espacios en el	5- Aprecio por la participación en grupos con personas diversas características y constructivo.	4- Aprovechamiento de recursos (espacio, materiales, participantes), para desarrollar partidos, competencias y torneos cortos.	5- Aprovechamiento de recursos disponibles (espacio, materiales, práctica	5- Aprovechamiento de recursos disponibles (espacio, materiales, características de las
6- El entrenamiento físico en personas					

<p>con alguna patología (diabetes, hipertensión, artrosis, etc.); tipos de actividades recomendadas, beneficios, riesgos, prevención de lesiones.</p>	<p>ambiente del colegio, del hogar y de la comunidad, para la práctica de entrenamiento físico y de otras actividades de recreación física.</p>						<p>personas participantes), para desarrollar partidos, competencias y torneos cortos.</p>	
---	---	--	--	--	--	--	---	--

Desglose general de contenidos curriculares según nivel, unidad temática y tipo de contenido en la Educación Diversificada:

MOVIMIENTO HUMANO 10° año I Trimestre		JUEGOS Y DEPORTES/ACTIVIDADES DANCÍSTICAS 10° año II Trimestre		JUEGOS Y DEPORTES/ACTIVIDADES DANCÍSTICAS 10° año III Trimestre	
"Promoviendo salud: mi colegio y yo activos y saludables"		"Venciendo desafíos deportivos y de baile en el colegio I"		"Venciendo desafíos deportivos y de baile en el colegio II"	
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<p>1- La promoción de la salud.</p> <p>2- Efectos de la contaminación ambiental sobre la capacidad de rendimiento físico.</p> <p>3- Efectos de la ingesta alimentaria sobre el rendimiento físico: nociones de nutrición, ejercicio físico y deporte.</p> <p>4- Efectos de distintos tipos de actividad física, sobre el funcionamiento integral humano:</p> <p>a- efectos cognitivos,</p> <p>b- efectos emocionales,</p> <p>c- efectos psicosociales</p> <p>d- efectos fisiológicos (sobre el sistema digestivo, sobre el sistema inmunológico, sobre el sistema óseo, sobre el sistema nervioso, etc.).</p>	<p>1- Evaluación de los estilos de vida con diversas herramientas.</p> <p>2- Aplicación de conceptos de salud, movimiento humano y recreación, en actividades físicas diversas (deportivas, dancísticas, etc.), que puedan aplicarse en los distintos ámbitos de la vida cotidiana del estudiantado.</p> <p>3- Organización de actividades de promoción de salud, con proyección a la comunidad colegial.</p>	<p>1- Preocupación por buscar cómo beneficiar a uno mismo y a las demás personas, mediante la práctica de distintos tipos de actividad física</p> <p>2- Actitud de responsabilidad ante el impacto humana sobre el ambiente físico-natural y aprovechamiento positivo del ambiente, en la práctica de recreación física</p> <p>3- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>	<p>1- La recreación física y el entrenamiento físico-deportivo, en el medio natural y en el medio urbano.</p> <p>2- Repaso de conceptos sobre juego y deportes, actividades dancísticas y físico, aprendidos previamente, en el Tercer Ciclo (en deportes se refuerza gimnasia, atletismo, fútbol, fútbol sala, baloncesto, balonmano, vólibol, béisbol/softbol y deportes con raqueta).</p> <p>3- Danza aeróbica, baile por recreación y competencias de resistencia bailando.</p>	<p>1- Organización y ejecución de actividades novedosas y desafiantes (física y mentalmente), de recreación física en el colegio, que integren a los deportes y dancísticas, como herramientas.</p> <p>2- Capacidad de interactuar con estudiantes de otros niveles y grupos y de liderar procesos de recreación física-deportiva, que les involucren.</p> <p>3- Práctica y promoción de estilos saludables de vida, utilizando al deporte y las actividades dancísticas como herramienta.</p> <p>4- Trabajo en equipo</p>	<p>1- Actitud de autosuperación, en la realización de las actividades de clase</p> <p>2- Aprecio por el trabajo en equipo y solidaridad durante el mismo</p> <p>3- Actitud de búsqueda del consenso, del logro de acuerdos y de la solución creativa de conflictos interpersonales</p> <p>4- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>
<p>1- La promoción de la salud.</p> <p>2- Efectos de la contaminación ambiental sobre la capacidad de rendimiento físico.</p> <p>3- Efectos de la ingesta alimentaria sobre el rendimiento físico: nociones de nutrición, ejercicio físico y deporte.</p> <p>4- Efectos de distintos tipos de actividad física, sobre el funcionamiento integral humano:</p> <p>a- efectos cognitivos,</p> <p>b- efectos emocionales,</p> <p>c- efectos psicosociales</p> <p>d- efectos fisiológicos (sobre el sistema digestivo, sobre el sistema inmunológico, sobre el sistema óseo, sobre el sistema nervioso, etc.).</p>	<p>1- Organización y ejecución de actividades novedosas y desafiantes (física y mentalmente), de recreación física en el colegio, que integren a los juegos, deportes y actividades dancísticas como herramientas.</p> <p>2- Capacidad de interactuar con estudiantes de otros niveles y grupos y de liderar procesos de recreación física-deportiva, que les involucren.</p> <p>3- Práctica y promoción de estilos saludables de vida, utilizando al juego, el deporte y a las actividades dancísticas como herramienta.</p> <p>4- Trabajo en equipo</p>	<p>1- Actitud de autosuperación, en la realización de las actividades de clase</p> <p>2- Aprecio por el trabajo en equipo y solidaridad durante el mismo</p> <p>3- Actitud de búsqueda del consenso, del logro de acuerdos y de la solución creativa de conflictos interpersonales</p> <p>4- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>	<p>1- La recreación física, en el medio natural y en el medio urbano, empleando juegos, deportes y actividades dancísticas: a- Repaso de conceptos de recreación y de sus tipos, destacando a la recreación física. b- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio urbano? c- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? d- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? e- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? f- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? g- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? h- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? i- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? j- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? k- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? l- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? m- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? n- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? o- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? p- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? q- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? r- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? s- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? t- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? u- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? v- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? w- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? x- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? y- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? z- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural?</p>	<p>1- Actitud de autosuperación, en la realización de las actividades de clase</p> <p>2- Aprecio por el trabajo en equipo y solidaridad durante el mismo</p> <p>3- Actitud de búsqueda del consenso, del logro de acuerdos y de la solución creativa de conflictos interpersonales</p> <p>4- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>	

MOVIMIENTO HUMANO 11° año I Trimestre		JUEGOS Y DEPORTES / ACTIVIDADES DANCISTICAS 11° año II y III Trimestre	
"Promoviendo salud: mi comunidad y yo activos y saludables"		"Venciendo desafíos deportivos y de baile en mi comunidad"	
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES
<p>1- La promoción de cambios en conductas riesgosas para la salud:</p> <p>a- ¿cómo ayudar a que una persona sedentaria empiece a ser más activa?</p> <p>b- ¿cómo ayudar a una persona fumadora, a dejar ese hábito?</p> <p>c- ¿cómo ayudar a una persona alcohólica a dejar ese hábito?</p> <p>d- ¿en qué le puede ayudar a las personas fumadoras, alcohólicas y a las fármaco dependientes, la práctica de ejercicio físico o deportes?</p> <p>2- Efectos de distintos tipos de actividad física, sobre estados de salud afectados por patologías (profundización aprovechando aprendizajes previos): diabetes, osteoporosis, artrosis, aterosclerosis, hipertensión, obesidad.</p> <p>3- Tipos de actividad física, ejercicio o deporte adecuados para esas patologías y para condiciones especiales como el embarazo.</p> <p>4- Prevención de conducta excesiva de ejercicio y del abuso de sustancias ergogénicas.</p>	<p>1- Práctica y promoción de estilos saludables de vida, utilizando al movimiento humano (deporte, ejercicio, baile) como herramienta.</p> <p>2- Organización de actividades de promoción de salud, con proyección a la comunidad.</p>	<p>1- La recreación física y el entrenamiento físico-deportivo, en el medio natural y en el medio urbano (profundización, aprovechando aprendizajes previos):</p> <p>a- ¿Qué es el medio natural?</p> <p>b- ¿Qué es el medio urbano?</p> <p>c- Posibilidades de hacer recreación física en el medio natural.</p> <p>d- Posibilidades de hacer recreación física en el medio urbano.</p> <p>e- Entrenando en el medio natural.</p> <p>f- Entrenando en el medio urbano.</p> <p>g- Practicando baile, como forma de entrenarse en el medio natural.</p> <p>h- Practicando baile, como forma de entrenarse en el medio urbano.</p> <p>2- El deporte y otras actividades de aventura:</p> <p>a- Concepto y tipos de actividades</p> <p>b- Actividades de excursión y campismo</p> <p>c- Actividades de montañismo y escalada</p> <p>d- Otras actividades (ciclismo de montaña, etc.)</p> <p>3- Reforzamiento de lo aprendido en gimnasia, atletismo, fútbol, fútbol sala, baloncesto, balonmano, voleibol, béisbol/softbol y deportes con raqueta.</p>	<p>1- Actitud de autosuperación, en la realización de las actividades de clase</p> <p>2- Tolerancia ante las diferencias de criterio y de habilidad</p> <p>3- Actitud de búsqueda del consenso, del logro de acuerdos y de la solución creativa de conflictos interpersonales</p> <p>4- Respeto por las normas que rigen los juegos y actividades deportivas, practicando el espíritu del juego limpio.</p> <p>5- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>

Notas fundamentales:

- 1) La relación horizontal entre los contenidos no es uno a uno, pues para una competencia se pueden requerir uno o más conceptos y podría estimularse uno o más valores.
- 2) En las instituciones que tengan las condiciones propicias, se puede aprovechar para impartir **fútbol playa**, sustituyendo al fútbol o al fútbol sala.
- 3) En las clases de educación física se deberá trabajar con **grupos mixtos**, pero tratando de mantener tamaños “pedagógicos” de grupo. Es decir que, en las instituciones en donde haya suficiente personal docente como para tener dos docentes a cargo de un mismo grupo de estudiantes, lo lógico sería que cada docente tomase una mitad del grupo, integrada por hombres y por mujeres. En casos especiales, cuando se imparta una disciplina deportiva en la que pueda existir riesgo por contacto fuerte accidental (por ejemplo en fútbol, baloncesto, balonmano, etc.), es recomendable que se realicen las prácticas con separación de sexos (tal y como sucede en la práctica deportiva normal, en la que hay ramas femenina y masculina). Sin embargo, aún cuando se esté practicando deportes y juegos, hay que tratar de integrar en lo posible a hombres y mujeres.
- 4) En el segundo y tercer trimestre de los niveles de octavo y de noveno, se pone al estudiantado en contacto con los **deportes** que deberá poder practicar en décimo, undécimo / duodécimo. El estudiantado deberá dominar lo básico para poder participar en competiciones recreativas de esos deportes. Lo importante es que el estudiantado se enamore de esas disciplinas y las practique incluso fuera de clase y que quien tenga el interés y las aptitudes mínimas, que se anime a involucrarse en un proceso de entrenamiento, fuera de clase.
- 5) **Los deportes** deberán trabajarse integradamente. Los deportes que deban aprenderse o reforzarse en un determinado trimestre, se deberán trabajar juntos, para lo que se recomienda organizar al grupo de estudiantes **en estaciones**, teniendo en cada una de estas la posibilidad de practicar uno de los deportes correspondientes. Esta estrategia favorece ir avanzando de forma similar, en el aprendizaje y práctica de los deportes del trimestre, sin correr el riesgo de que alguna interrupción no programada de lecciones, impida ver uno de los deportes, lo cual podría darse si se adopta la práctica de ir viendo un deporte por clase.
- 6) En el caso de **colegios profesionales**, se procederá a aplicar las dos unidades mostradas en el cuadro anterior, pero repartiendo los contenidos de la segunda unidad entre el segundo y el tercer trimestre del undécimo. En duodécimo, se procederá a repasar contenidos, sobre esta misma base, pero dándosele libertad al estudiantado de duodécimo, de plantear otros contenidos de su interés (pueden cambiar hasta un 60% de los contenidos), teniéndose para esto, la primera clase del primer trimestre para hacer una negociación entre docente y estudiantes al respecto.
- 7) En el segundo y tercer trimestre de décimo y undécimo / duodécimo, como se indica en las tablas anteriores de contenidos, se deberá repasar todos los deportes aprendidos previamente en octavo y noveno.
- 8) En las instituciones en donde se cuente con piscina, se deberá aprovechar el medio acuático, para el desarrollo de los contenidos del programa de educación física, realizando los ajustes que el departamento de educación física de la institución considere necesarios, pero sin dejar de lado ninguno de los contenidos oficiales.
- 9) En el II y III trimestre de 10^º y en el I y II de 11^º / 12^º, se desarrollan contenidos relacionados con la práctica de distintos tipos de actividad física en los medios natural y urbano. En estos trimestres, siempre que la institución educativa pueda facilitar los medios para ello, sería muy adecuado realizar actividades de campismo, montañismo, excursionismo, sobrevivencia en la montaña, caminata en la montaña, etc., en lo posible fuera de la institución o aprovechando espacios dentro de la misma.

6. Sobre la evaluación de educación física en el Tercer Ciclo y en la Educación Diversificada

La evaluación, según la propuesta curricular, valora aspectos formativos que propician un cambio actitudinal (valores, actitudes y prácticas) y el desarrollo cognitivo. En los componentes para la evaluación sumativa del estudiantado, se da un peso importante al desarrollo del proyecto y a las actividades desarrolladas en la clase.

7. Relación con otras materias del Tercer Ciclo y de la Educación Diversificada

La educación física, dado su objeto de estudio, es una asignatura clave para contribuir a la innovación en las demás asignaturas, pudiendo vincularse fácilmente con estas.

a. La relación de la asignatura de Educación Física con otras asignaturas del área de formación ética, estética y ciudadanía

Artes plásticas: promover la apreciación de las artes en la creación divina y humana. Y la importancia de la convivencia con la naturaleza y su belleza escénica regional, nacional y mundial, para el desarrollo de actividades físicas y recreativas para el beneficio de la salud. Apoyar la creación de diseños que identifiquen a los diferentes grupos representativos o internos en diferentes actividades. Promover la creación de murales que embellezcan las instalaciones del centro educativo, comunal o nacional, con elementos relacionados con la salud, los deportes y la recreación.

Educación musical: fomentar el desarrollo integral de los y las jóvenes al interactuar el movimiento humano y la apreciación musical, contribuyendo en la creación de expresiones rítmicas.

Apreciar las obras musicales de diferentes regiones, culturas y grupos de edad; y experimentar la rítmica (expresión corporal) en la institución educativa.

Artes industriales: promover la utilización los materiales de “desecho” para realizar actividad física para la salud y elaborar elementos o aparatos que se puedan desarrollar las anteriores. La realización de proyectos de construcción en los que se elaboren materiales que se puedan utilizar en la actividades para la salud, los deportes y la recreación, desarrollando la habilidades, mejorando el autoestima y el auto concepto de la comunidad educativa por medio del ser y sentirse útiles.

Educación para el hogar: integrar los aprendizajes del desarrollo humano y sus capacidades para crecer armónicamente, en cuanto a la salud física y la psicológica, además velar por el óptimo aprovechamiento del tiempo libre, en beneficio del desarrollo personal (autoestima) y la interacción con los demás fortaleciendo las normas de cortesía y de urbanidad en mi familia, institución, comunidad, como a nivel mundial. Desarrollar el análisis de los hábitos alimentarios y el valor nutricional de los alimentos que se están ingiriendo en beneficio o perjuicio de la salud.

Educación cívica: Formación para el aprovechamiento positivo del tiempo libre, como centro de la práctica de estilos saludables de vida, promoviendo la práctica la actividad física, respetando los principios de igualdad, justicia, solidaridad, respeto y cooperación, dentro del desarrollo de diferentes dinámicas, deportes o actividades recreativas institucionales, familiares y comunales.

b. La relación de la asignatura de Educación Física con las otras asignaturas del plan de estudios

La educación física se correlaciona con las demás asignaturas del plan de estudios, mediante la promoción de diversas actitudes y competencias importantes en la vida cotidiana de las personas. Estas acciones, implican la aplicación de conocimientos diversos que son gestados en distintas asignaturas, además de la educación física.

Para lograr un desarrollo integral, la persona debe lograr el mantenimiento de estados óptimos de funcionalidad en sus distintas dimensiones interrelacionadas: física, mental, social, espiritual. Y es a través del movimiento que la persona se expresa y vive, dentro de un contexto ambiental e histórico determinado. Por tanto, a partir de la contemplación de esta premisa, es que se plantea que el movimiento constituye el fenómeno integrador (o correlacional), de todas las dimensiones humanas.

c. Algunos ejemplos de correlaciones específicas

Español:

- Respalda el análisis e interpretación de las reglas, a través de una correcta lectura.
- Analizar a la luz de lectura, la historia y desarrollo de las actividades físicas, recreativas, deportivas o actividades para la salud.
- Propiciar el análisis crítico de los artículos, reportajes o publicaciones de los diferentes medios de comunicación que tengan relación con la salud, el deporte y la recreación.
- Promover la práctica de la redacción, elaborando escritos a cerca de las actividades relacionadas con la educación física que se desarrollan en la institución, la comunidad y el país.

Estudios Sociales:

- Promover uso de los mapas, hojas cartográficas, croquis y otros para la planificación, orientación y puesta en práctica de diversas actividades, deportivas y recreativas (rally, caminatas, rutas en campo traviesa, entre muchas más)
- Propiciar el análisis crítico de los roles, práctica y actitudes culturales, a la participación de los hombres y las mujeres, dentro de la historia y actualmente en las diferentes actividades deportivas y recreativas.
- Promover el análisis crítico de los y las jóvenes en el desarrollo de las instituciones, las familias y las comunidades, en el fortalecimiento, creación, mantenimiento y protección de los espacios en donde realizar las actividades deportivas y recreativas; y consultar el papel, aporte y

responsabilidad de las municipalidades y otras instancias gubernamentales.

- Promover la reforestación y el cuidado de las áreas verdes para desarrollar las actividades recreativas y deportivas en los espacios al aire libre.
- Motivar la exploración de las diferentes culturas y sus expresiones de actividades en el uso del tiempo libre recreación deportes y demás.

Matemática:

- Promover el uso de la estadística y otras funciones matemáticas para el analizar el rendimiento deportivo y la evaluación de las capacidades físicas, con fines de mejorar la calidad de vida y el estado de salud.
- Dominar los conceptos y formas geométricas, las cuales podrán implementarse en la práctica deportiva para realizar formaciones de ofensiva o defensiva en los deportes de conjunto, para la construcción de estructuras para campismo, recreación.

Informática:

- Orientar sobre el uso del correo electrónico para entablar comunicación con un sinfín de personas e intercambiar experiencias, conocimientos y demás con relación de las actividades deportivas y recreativas.
- Apreciar los aportes de la informática como instrumento para la exploración de la historia, avances y desarrollo de los diferentes torneos, copas, campeonatos o actividades de diferentes deportes o actividades recreativas y dancísticas a nivel mundial.
- Propiciar mediante la utilización de los medios electrónicos, la exploración e implementación de actividades físicas, deportivas, recreativas y dancísticas que se desarrollen en otras latitudes y se puedan realizar en nuestras instituciones, familias o comunidades.
- Promover a través del internet las actividades, resultados y otras experiencias que se vivan en nuestro centro educativo.

Inglés y francés:

- Favorecer la comunicación con personas de otras culturas o latitudes dentro del área de la salud, los deportes y la recreación.
- Aprecias la importancia de los idiomas para el enriquecimiento intelectual y así poder leer, traducir o comprender textos en otras leguas traten temas relacionados con la salud, los deportes y la recreación.

Ciencias, Física, Química o Biología:

- Sensibilizar al estudiantado, acerca de la importancia de la conservación de los recursos naturales para poder practicar actividades deportivas y recreativas, para mejorar el estilo y calidad de vida de los seres humanos.
- Realizar actividades de reforestación con especies endémicas por medio de caminatas, jiras didácticas o de exploración.
- Reconocer los diferentes métodos y tipos de dopaje, sus mecanismos de acción, sus regulaciones y consecuencia.
- Valorar los procesos bioquímicos y fisiología del ejercicio.

REPÚBLICA DE COSTA RICA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA
TERCER CICLO

PRIMERA UNIDAD PARA EDUCACIÓN FÍSICA

7° año

1. Título: “Cuidándome y entrenándome en casa”

2. Tiempo probable: primer trimestre

3. Propósito: se pretende que el estudiantado, se aproxime a los conceptos de salud, calidad de vida, recreación y que se inicie en el conocimiento teórico y práctico de las distintas formas de movimiento humano y de cómo propiciar mejoras en las capacidades físicas, a través de procesos de entrenamiento de fácil aplicación en el ambiente cotidiano de cada estudiante y mediante la práctica de diversas actividades físicas, realizadas adecuadamente.

4. Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:

a- Dominio de conceptos de movimiento humano, sus tipos, salud, calidad de vida, tiempo libre, recreación y sus tipos.

b- Conocimiento sobre la importancia para la calidad de vida, de realizar actividad física, diversa y con postura y respiración adecuadas.

c- Diseño de actividades como juegos, deportes y actividades dancísticas, que puedan ser aplicadas en el ambiente cotidiano del estudiantado.

d- Apreciación del estado de salud para proponer mejoras en el estilo de vida.

5. Contenidos curriculares:

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
1- Concepto de movimiento humano e importancia de la forma en que el ser humano se mueve, como factor facilitante de su proceso evolutivo.	1- Diseño, adaptación y aplicación de actividades (juegos y predeportes) que tengan como finalidad la transferencia a ambientes cotidianos de cada estudiante.	1- Actitud positiva hacia el uso apropiado del tiempo libre, en actividades físicas y deportivas, como una forma de luchar contra el sedentarismo.
2- Conceptos de salud, calidad de vida, tiempo libre y recreación	2- Evaluación de la calidad de vida, con base en el estudio de los hábitos del estilo de vida personal.	2- Actitud de vigilancia para el mantenimiento de un ambiente físico y social, que sea agradable, en donde uno se mueva y que favorezca la calidad de vida.
3- Distintos tipos de movimiento o actividad física: a- Las actividades físicas cotidianas: tipos, gasto de energía corporal según el tipo de actividad, postura	3- Capacidad de proponer modificaciones en los hábitos de vida, para cambiar costumbres riesgosas para la salud y mejorar la calidad de	3- Aprecio por la participación en grupos con personas de

correcta al realizar cualquier movimiento, respiración adecuada según el tipo de actividad que se realice b- Ejercicio físico: concepto, beneficios para la calidad de vida c- Juegos y deportes: concepto, beneficios para la calidad de vida	vida.	diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.
--	-------	---

6. Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:

Valores	Actitudes y comportamientos
Cuidado personal	Relacionados con: *Preocupación por mantener un estilo de vida saludable (deber consigo mismo). *Identificación de hábitos inadecuados para la salud, buscando modificarles (deber consigo mismo).
Cuidado del ambiente natural, urbano y social	Relacionados con: *Preocupación porque el ambiente en donde uno vive, se recrea, estudia o trabaja, sea un entorno agradable. *Preocupación por el impacto que los daños al medio ambiente natural y en centros urbanos, causan a la salud de las personas (responsabilidad personal y colectiva). *Generación de acciones concretas dirigidas a la prevención y a la atención de las problemáticas ambientales, enfocándose en evitar su impacto negativo en la calidad de vida de las personas (compromiso social y ecológico).
Participación social constructiva	Relacionados con: *Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, dentro de los cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social. *Uso del diálogo, como herramienta para la

	resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.
--	--

7. Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	8. Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p>Conociendo el concepto de movimiento humano:</p> <p>a) El o la docente, utilizando técnicas de interrogatorio o de diálogo socrático, pregunta ¿Qué es el movimiento? Con base en las respuestas dadas por el estudiantado, se puede seguir preguntando: ¿qué tipos de movimiento hay? (el estudiantado ejemplifica moviéndose), ¿quiénes o qué se mueve? (el estudiantado ejemplifica moviéndose), ¿en relación con qué se mueve? (el estudiantado ejemplifica moviéndose). Se finaliza el ejercicio con la lectura del concepto de movimiento (ver glosario), realizando comentarios en cuanto a la similitud o diferencia de este en relación al aporte del estudiantado. Para lo cual se sugiere que un o una estudiante anote los aportes de sus compañeros (en un papelógrafo, por ejemplo o mediante la creación de un mural utilizando material de desecho, etc.).</p> <p>b) Se construye el concepto de movimiento humano y las dimensiones en las que se da (ver glosario), esto presentado mediante ejemplos de movimientos diversos, por los y las estudiantes. El profesor o profesora orienta la actividad, encontrando los vínculos y proporcionándolos a los estudiantes para facilitar la comprensión del concepto.</p> <p>c) Se realiza una práctica, en donde se reforzarán las diferentes dimensiones del movimiento humano (ver glosario). El o la profesora facilita la experiencia presentando una posibilidad de movimiento dentro de una de las dimensiones y reta al estudiantado a buscar la mayor cantidad de posibilidades de moverse.</p>	<p>- Se exponen los papelógrafos y se seleccionan las ideas comunes en ellos para luego elaborar el mural. Los y las estudiantes autoevalúan sus aportes utilizando la escala numérica facilitada por el o la docente.</p> <p>- Las y los estudiantes coevalúan los movimientos realizados de acuerdo con la rúbrica facilitada por el o la docente.</p>

<p><i>El movimiento humano y la relación con otros:</i></p> <p>a) Utilizando la gimnasia formativa, el o la educadora desarrolla actividades mediante la técnica de descubrimiento dirigido en donde se refuerce el componente de las relaciones entre los individuos y grupos.</p> <p>b) Con la utilización del descubrimiento dirigido, los y las estudiantes desarrollarán actividades en donde se ponga de manifiesto las relaciones de los individuos con grupos, objetos, equipo, reglas, límites y aparatos.</p>	<p>- Los y las estudiantes elaboran un álbum con ilustraciones de movimientos y las relaciones entre los individuos y grupos. El o la docente valora los trabajos realizados de acuerdo con la escala numérica.</p>
<p><i>Conociendo los conceptos de salud, calidad de vida, tiempo libre y recreación:</i></p> <p>a) El o la profesora trae preparado para esta lección el material (hojas, cartulina, etc.) en donde anota varios componentes que podrían describir los conceptos de: salud, calidad de vida, tiempo libre y recreación. Por medio de una dinámica grupal (competencia entre cuatro equipos, a cada equipo se le asigna un concepto), los y las estudiantes agrupan los componentes (material preparado por el profesor) que crean que definen el concepto que les corresponde y diseñarán una rutina corta (pocos segundos) de movimientos sin voz (mímica), para ilustrar su concepto. Los o las estudiantes presentan su rutina y defienden ante sus compañeros, el por qué los componentes que escogieron definen su concepto asignado y luego, se da lectura de cada concepto para compararlo (Ver glosario).</p> <p>b) Con el manejo conceptual de parte del estudiantado utilizando la lluvia de ideas, el estudiantado comienza a construir (utilizando el papelógrafo y/o pizarra), componentes que sean necesarios para evaluar la calidad de vida. Deberán inventar una forma creativa de ilustrar a través del movimiento, los componentes de una adecuada calidad de vida.</p> <p>c) Los y las estudiantes elaboran un registro anecdótico con actividades generales que contribuyen en la mejora de la calidad de vida,</p>	<p>- Coevaluación de los aportes realizados durante el desarrollo de la actividad, de acuerdo con la escala numérica facilitada por el o la docente.</p> <p>- Los y las estudiantes con la ayuda del docente construyen la rúbrica que utilizarán para la autoevaluación.</p>

<p>subrayan componentes que no son comunes en su propio estilo de vida y escriben cómo los podrían cambiar. Esto se ilustra en rutinas cortas de movimiento en grupos pequeños y aprovechando materiales como balones u otros.</p>	
<p>Las actividades físicas que realizo en mi casa:</p> <p>a) El o la docente, utilizando técnicas de interrogatorio o de diálogo socrático, pregunta: ¿Qué es la actividad física? Con base en las respuestas dadas por el estudiantado, se puede seguir preguntando: ¿qué tipos de actividades físicas realizo en mi casa? (el estudiantado ejemplifica moviéndose), ¿Es mucha actividad física o poca? Se finaliza el ejercicio con la lectura del concepto de ACTIVIDAD FÍSICA (ver glosario), realizando comentarios en cuanto a la similitud o diferencia de este en relación al aporte del estudiantado. Para esto se sugiere que un o una estudiante anote los aportes de sus compañeros (en un papelógrafo, por ejemplo o mediante la creación de un mural utilizando material de desecho, etc.</p> <p>b) El mural debe “moverse”, por tanto se reta al estudiantado a crear un mural viviente que ilustre los conceptos abordados. Se puede estimular más el desafío pidiendo incluir ciertos materiales preparados por el o la docente (balones, conos, etc.) o materiales de desecho.</p>	<p>- Se exponen los papelógrafos y se seleccionan las ideas comunes en ellas para luego elaborar el mural. Los y las estudiantes autoevalúan sus aportes utilizando la escala numérica facilitada por el o la docente.</p>
<p>Conociendo el concepto de ejercicio:</p> <p>a) Los y las estudiantes aportan componentes que consideren que definen lo que es ejercicio, sugiriendo como ejemplos actividades que respalden el concepto. Las respuestas deben ser a través de movimientos como ejemplo, además de verbales.</p> <p>b) Los y las estudiantes organizados en subgrupos, realizan actividades que contribuyan a fortalecer el entendimiento del concepto de ejercicio y sobre todo de su importancia para favorecer la calidad de vida. Inventan una rutina de movimientos diversos, a través de la cual puedan ilustrar el concepto y luego, la muestran y la explican ante el resto</p>	<p>- Los y las estudiantes autoevalúan sus aportes (teórico-práctico) en el desarrollo de las actividades propuestas con base a la escala numérica facilitada por el o la docente.</p>

<p>del grupo, con quienes se intercambian opiniones, una vez que todos los grupos se hayan presentado.</p>	
<p>Conociendo el concepto de deporte:</p> <p>a) El o la profesora, dibuja una tabla en una pizarra o en una cartulina grande, poniendo en una columna el título “juego” y en la otra “deporte”. Le solicita a los y las estudiantes que aporten (anoten) condiciones que identifiquen cada uno de los componentes, ya sea buscando similitudes o diferencias.</p> <p>b) El profesor o profesora facilita material para dos deportes que tradicionalmente no son muy utilizados en la institución (ejemplos bádminton, tenis, béisbol, entre otros), le solicita al grupo subdividido en dos, que organice a raíz de esos materiales una práctica deportiva. Finalizada la actividad se realiza una evaluación de las actividades en donde se justifica por parte de los y las estudiantes cuáles son los componentes de la actividad que la clasifican como deporte.</p>	<p>- Los y las estudiantes autoevalúan sus aportes en el desarrollo de las actividades propuestas con base a la escala numérica facilitada por el o la docente.</p>
<p>Reforzando el concepto de juego:</p> <p>a) Los y las estudiantes organizan un juego que involucre elementos del deporte, vistos previamente. Eso sí, lo que inventen deberá incorporar los materiales que el o la docente indique y deberá poderse practicar por todos y todas (nadie se queda sin moverse).</p> <p>b) El o la docente, desafía en nivel de complejidad creciente al estudiantado, pidiéndoles hacer variantes, incorporar cierto material, etc.</p>	<p>- Los y las estudiantes autoevalúan sus aportes en el desarrollo de las actividades propuestas con base a la escala numérica facilitada por el o la docente.</p>
<p>Utilizando la música como herramienta para divertirse moviéndose</p> <p>a) El o la profesora presenta videos en donde la música se utilice como una herramienta para realizar actividades físicas, pueden ser bailes, rutinas de deportes como la gimnasia artística (ejercicios a manos libres en mujeres), o gimnasia rítmica, también rutinas de aeróbicos y/o juegos recreativos en donde el ritmo o la música se utilice. Los y las estudiantes realizan comentarios de lo observado, con preguntas de</p>	<p>- Los y las estudiantes de un grupo coevalúan el desarrollo de la coreografía del otro grupo con base en las pautas determinadas en conjunto con el profesor.</p>

parte del o la profesora sobre el uso de la música como herramienta y a raíz de los comentarios escriben el concepto de actividades dancísticas, coreografía, ritmo, por ejemplo. Luego, inventan y practican rutinas que ilustren lo discutido.	
--	--

Notas generales que siempre se deben tomar en cuenta durante el trimestre:

1- Siempre se debe incluir a todos y todas, en las actividades del curso, independientemente de condiciones de género, ideológico-religiosas o de discapacidad.

2- En las clases de educación física se deberá trabajar con **grupos mixtos**, pero tratando de mantener tamaños “pedagógicos” de grupo. Es decir que, en las instituciones en donde haya suficiente personal docente como para tener dos docentes a cargo de un mismo grupo de estudiantes, lo lógico sería que cada docente tomase una mitad del grupo, integrada por hombres y por mujeres.

3- En casos especiales, cuando se imparta una disciplina deportiva en la que pueda existir riesgo por contacto fuerte accidental (por ejemplo en fútbol, baloncesto, balonmano, etc.), es recomendable que se realicen las prácticas con separación de sexos (tal y como sucede en la práctica deportiva normal, en la que hay ramas femenina y masculina). Sin embargo, aún cuando se esté practicando deportes y juegos, hay que tratar de integrar en lo posible a hombres y mujeres.

4- En cada clase se debe estimular constantemente el ejercicio de la ética, de los valores democráticos y estéticos. Para esto, se debe insistir constantemente en el respeto a los derechos de las demás personas, en la práctica de acciones para hacer valer los propios derechos, en el ejercicio de resolución de problemas mediante el diálogo y la negociación, en el respeto por las normas y el juego limpio, etc.

5- Los proyectos son actividades que deben surgir del propio interés del estudiantado y deben servir para integrar contenidos conceptuales, procedimentales y de valores-actitudes, los cuales pueden ser realizadas individualmente o colectivamente, pero es importante que cada docente promueva la realización de estos proyectos en equipos. Los proyectos se deben planificar en parte de una clase y se les debe dar seguimiento en espacios cortos de otras clases, no obstante es importante que **no se confunda** la evaluación del proyecto, con la evaluación del trabajo cotidiano ni del trabajo extraclase.

6- Aprovechar los productos de los trabajos extraclase para luego, realizar actividades en clase como mini festivales, mini torneos, etc., en donde lo aprendido con la realización del extraclase, pueda ser puesto en práctica y aprovechado para el trabajo cotidiano, lo cual refuerza conceptos, competencias y valores.

7- La clase de educación física deberá ser muy dinámica y divertida. El movimiento constante del estudiantado y docente, debe ser la premisa a conseguir. Incluso cuando se trate temáticas de discusión o al realizarse explicaciones y exposiciones, se deberá procurar que exista actividad física vigorosa en cada actividad que se realice. Se debe disminuir al mínimo necesario, el tiempo de pausas y de explicaciones teniendo al grupo de estudiantes pasivos, ya sea sentados o de pie. La clase debe ser para moverse placentera y constantemente.

9. Sugerencias para impactar la institución educativa y la comunidad:

a- Organización de mini festivales o mini torneos, con los juegos, deportes y bailes creados por el estudiantado durante el trimestre.

b- Organización de una mini feria de salud, en donde se exponga la importancia de la actividad física, el ejercicio, el deporte, la recreación y el baile

para una mejora en la calidad de vida y de esa forma promocionar estilos saludables de vida.

10. Glosario:

Actitud: la actitud, es la predisposición mental de una persona a tener motivación para actuar de cierta forma (por ejemplo, una persona con una actitud positiva hacia los temas de deporte, demuestra interés en jugar y entusiasmo por involucrarse en algún juego deportivo). Cada vez que una persona asume una posición favorable o desfavorable hacia algo (personas, acontecimientos, cosas), está manifestando actitudes.

Actitud postural: es la actitud que asume una persona respecto a su postura corporal. Si esa actitud es positiva, la persona presenta una posición a favor de su salud, mediante el mantenimiento de un equilibrio adecuado de los distintos componentes de su cuerpo. En ese caso, su postura corporal permite que las distintas partes de su cuerpo estén alineados adecuadamente. Cuando la actitud postural es negativa, es decir cuando la postura corporal no es adecuada (encorvar la espalda al sentarse o al caminar, mala postura al inclinarse o al extenderse para tomar objetos pesados, etc.), ocurren tensiones y/o gastos de energía innecesarios, que pueden generar como consecuencia problemas de salud.

Actividad dancística o movimiento con música: forma de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo. En educación física se enfatiza en su aplicación para la recreación física, para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social.

Actividad física: movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

Aptitud física: es la habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

Bienestar: forma de ver o sentir la vida que contribuye o refleja la capacidad del individuo para disfrutar y sentirse bien en el contexto físico, social, intelectual, emocional, espiritual, profesional y ambiental en el que se desarrolla o actúa.

Calidad de vida: grado de bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo. Es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su

estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

Cuidado del ambiente natural, urbano y social: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del ambiente inmediato (el entorno en que se encuentra un individuo en un momento dado de su vida) y general (contexto dentro del que se enmarca el ambiente inmediato), bello, seguro y funcional. Este valor implica actitudes de preocupación permanente y efectiva, porque el ambiente en donde uno vive, se recrea, estudia o trabaja, sea un entorno agradable, seguro y funcional. Esta preocupación debe ser extensible al ambiente general, mediante actitudes de preocupación por el impacto que los daños al medio ambiente natural y en centros urbanos, causan a la salud de las personas, y conductas concretas dirigidas a prevenir y atender las problemáticas ambientales, para evitar su impacto negativo en la calidad de vida de las personas. Se debe estimular además, las actitudes de apropiación y transformación del espacio y materiales para jugar, que se manifiesten en conductas de creación y recreación que les hagan más agradables para el estudiantado.

Cuidado personal: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del propio organismo, funcional y bello. Esto requiere que se desarrollen actitudes de preocupación por tener un estilo de vida que sea saludable y actitudes de identificación constante, de hábitos inadecuados o riesgosos para la salud, buscando modificarlos. Para darle valor a la responsabilidad y cuidado personal, se requieren actitudes fuertes que favorezcan el autocuidado y la autonomía, enfocadas en asumir control positivo del estilo de vida personal.

Deporte: juego que incluye un conjunto de situaciones motrices e intelectuales. Se diferencia de otros juegos en que busca principalmente la competición con los demás o consigo mismo. Precisa unas reglas concretas y generalmente está institucionalizado.

Dimensiones del movimiento humano: categorías para el análisis del movimiento que incluyen cuerpo (lo que hace el cuerpo), esfuerzo (cómo se mueve el cuerpo), espacio (dónde se mueve el cuerpo) y relación (cuáles relaciones se dan).

Diversión: experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente-, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

Ejercicio físico: subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

Enfermedad: alteración más o menos grave de la salud. Implica un deterioro de la salud del organismo humano o un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan el medio interno.

Juego: acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

Movimiento: fenómeno físico que incluye todo cambio de posición que experimentan los cuerpos en el espacio, con respecto al tiempo y a un punto de referencia. Implica variar la distancia de dicho cuerpo con respecto a ese punto o sistema de referencia, describiendo una trayectoria. Para producir movimiento es necesaria una intensidad de interacción o intercambio de energía que sobrepase un determinado umbral.

Movimiento humano: medio por el cual las personas se relacionan con el exterior. Es fuente de conocimiento, de afecto, de desarrollo, modo de relación social, propiciador de expresión y comunicación; es intencional, inteligente, razonado, voluntario, libre, consciente, agradable y de autoformación.

Ocio: es el tiempo para uno mismo. Comprende el estar ocupado pero para el cultivo de sí mismo. El ocio tiene cuatro funciones esenciales: desarrollo, diversión, recreación y descanso.

Participación social constructiva: cualidad o capacidad de darle gran importancia a la necesidad de incorporarse a grupos integrados por diversidad de personas (distinto sexo, distinta edad, distintas ideas o creencias, etc.), pero con actitudes de realización, en estos grupos, de una participación dinámica, democrática y constructiva, dándole mayor importancia al logro de metas colectivas y a la consecución del bienestar social. Este valor requiere, además de las actitudes mencionadas, conductas de uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.

Recreación: experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

Salud: proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, para adaptarse al disfrute de la vida, mientras crecemos, maduramos, envejecemos, nos lesionamos y esperamos la muerte

Sedentarismo: se refiere a aquella situación en la que las personas viven sin desarrollar una actividad física regular. Las personas que están en esta condición sufren de fatiga generalizada, no por causa de una afección, sino por el estado físico en que se encuentran.

Tiempo libre: tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

11. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

- Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.
- Camerino, O. (2004) *Deporte Recreativo*. Madrid, España: INDE
- Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva “José María Cagigal” y Asociación española de deporte para todos.
- García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.
- González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.
- Gutton, Ph. (1982) *El juego de los niños*. Barcelona, España: Hogar Libro.
- Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.
- Huizinga, J. (2000) *Homo Ludens*. Madrid / Buenos Aires: Alianza editorial / Emecé editores. (Trabajo original publicado en 1938).
- López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.
- Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y... leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.
- Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global*. España: editorial Paidotribo.
- Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre*. Madrid: Editorial CCS.
- Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

Sitios web:

a- La **teoría general de todos los temas de los nuevos programas** se puede encontrar en este blog informativo del programa radiofónico En Movimiento de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. Aquí también hay vínculos para buscar información adicional:

<http://enmovimientocostarica.blogspot.com/>

b- Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano:

<http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

c- Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés:

<http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>
<http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>

d- Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física:

<http://viref.udea.edu.co/index.htm>

e- Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente:

<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

f- Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo:

<http://www.icoder.go.cr/>

g- Asociación española de baile deportivo y de competición (2007).

Reglamentos de competición, en

<http://www.aebdc.org/documentos1.asp?tema=Reglamentos&n=3&m1=4&m2=44&id=66>

h- Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en *Viva el baile* N° 11 (Marzo),

<http://www.dancetelemark.es/artproprios/artedeporte1.pdf>

i- Sotelo García, Alfonso (2002). *El baile deportivo y de salón: baile social y de competición*, en <http://es.geocities.com/sotelo0/1Deportivo.htm>.

j- Lopategui C., E. (2001). *Filosofía e historia de la educación física*. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

Otros sitios:

- [Asociación Española de Baile Deportivo y de Competición - AEBDC](#)
- [Federación Española de Baile Retro - AEBR](#)
- [Internacional Dance Sport Federation - IDSF](#)
- [Madrid Swing Society](#)
- [World Dance & Dance Sport Council - WD&DSC](#)
- [World Salsa Federation - WSF](#)
- [UCBEC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya](#)
- [Resultados y perfiles de bailarines](#)
- [Search for dance people](#)
- [Dancesport as IOC Recognized Sport](#)

SEGUNDA UNIDAD PARA EDUCACIÓN FÍSICA

7° año

1. **Título:** “*Poniéndome en acción: juegos y deportes*”

2. **Tiempo probable:** segundo trimestre

3. **Propósito:** se pretende que el estudiantado, logre un dominio general del concepto de juego y de sus tipos, buscando que lo aplique al descubrimiento de juegos y deportes que se practiquen en su entorno comunal. Se trata de estimular, en el estudiantado, la profundización del origen y características de los juegos y deportes y además, de fortalecer su identidad sociocultural. También se busca que el estudiantado sea capaz de crear juegos y deportes y de hacerles adaptaciones para lograr la inclusividad en el juego y el deporte y para conseguir una maximización en el uso de los recursos y espacios para jugar.

4. **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

- a- Dominio del concepto de juego y de sus tipos, incluyendo el deporte.
- b- Conocimiento general del origen y características principales de los juegos y deportes que se practican en la comunidad de cada estudiante.
- c- Capacidad de crear juegos y deportes, que puedan practicarse en distintos ámbitos, con diversos materiales y en donde sea posible que todas y todos puedan jugar.

5. **Contenidos curriculares:**

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
1- Concepto de juego. 2- Tipos de juegos (descripción y orígenes históricos): a- Juegos tradicionales b- Juegos predeportivos c- Deportes 3- ¿Qué juegos y deportes se practican en mi comunidad?, ¿cómo se originaron (historia)?, ¿cuáles son sus reglas básicas?, ¿por qué se les puso esas reglas?	1- Creación de juegos. 2- Variación y adaptación de juegos y predeportes, según distintas necesidades (de espacio, de materiales o por discapacidad).	1- Gusto por las actividades recreativas, culturales y deportivas, que se organizan en la institución educativa y en la comunidad, en ambientes agradables. 2- Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona. 3- Respeto por las normas que rigen los juegos y actividades deportivas, practicando el espíritu del juego limpio. 4- Aprecio por la participación en grupos con

		personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.
--	--	---

6. Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:

Valores	Actitudes y comportamientos
Cuidado personal	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Preocupación por mantener un estilo de vida saludable (deber consigo mismo). *Identificación de hábitos inadecuados para la salud, buscando modificarles (deber consigo mismo).
Cuidado del medio natural, urbano y social	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Conductas de cuidado del ambiente en donde se juega (el contexto donde se enmarca el juego), para mantenerlo agradable para todos y todas. *Actitudes de apropiación y transformación del espacio y materiales para jugar, que se manifiesten en conductas de creación y recreación que les hagan más agradables para el estudiantado.
Respeto y disfrute de la diversidad humana	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Conductas donde se muestre tolerancia hacia las capacidades y necesidades de las demás personas. *Actitud de interés por aprender de la experiencia y demás conocimientos de las otras personas. *Actitud de apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.
Participación social constructiva	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Actitud de honestidad, respeto por las reglas, *Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, dentro de los cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social. *Uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.

	*Actitudes y conductas que manifiesten el ejercicio personal y colectivo del juego limpio.
--	--

7. Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	8. Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p><i>Conociendo las similitudes y diferencias entre juego tradicional y predeportivo:</i></p> <p>a) Se realiza un juego (puede ser “la anda” y se pueden realizar variantes o modificaciones) y un predeportivo (seleccionado por el o la educadora de acuerdo a las posibilidades y características del grupo). Finalizadas las actividades se cuestiona al estudiantado para que aporte características de cada uno, las cuales se anotan (pizarra, papelógrafo, entre otros), para de esa forma lograr conceptualizarlos.</p>	<p>- Los y las estudiantes elaboran en subgrupos un diagrama de Venn con las similitudes y diferencias entre juego y predeportes. Luego los exponen y se extraen las ideas principales. Se realiza autoevaluación y coevaluación de los y las estudiantes utilizando la lista de cotejo facilitada por el o la docente.</p>
<p><i>La importancia de los juegos tradicionales:</i></p> <p>a) Se realiza una discusión, en donde los y las estudiantes realizan aportes sobre la importancia de nuestras tradiciones.</p> <p>b) Considerando el tema de juegos tradicionales, se realiza en la clase un pequeño festival o trabajo por estaciones de juegos tradicionales. Esta actividad es creada y desarrollada por los y las estudiantes, divididos en sub-grupos.</p>	<p>- Coevaluación de los y las estudiantes de acuerdo con la escala numérica previamente elaborada en conjunto con el o la docente, para valorar los aportes de los y las compañeras durante el desarrollo de las actividades propuestas.</p>
<p><i>Los juegos de mi comunidad:</i></p> <p>a) El o la docente, utilizando técnicas de interrogatorio o de diálogo socrático, pregunta: ¿Qué se juega en la comunidad? Con base en las respuestas dadas por el estudiantado, se puede seguir preguntando: ¿qué otros tipos de juegos se dan?, ¿por qué son importantes esos juegos?, ¿qué reglas tienen?, ¿por qué son importantes las reglas?</p> <p>b) El estudiantado pone en práctica en clase, los juegos mencionados.</p>	<p>- Se realiza una autoevaluación tomando como base la rúbrica facilitada por el o la docente.</p>

<p>c) Se sugiere que un o una estudiante, anote los aportes de sus compañeros (en un papelógrafo, pizarra, por ejemplo), con la intención de transferir los juegos posteriormente y si se dan las condiciones, de la comunidad a la institución.</p>	
<p>La importancia de los juegos cooperativos:</p> <p>a) Considerando el contenido de los juegos cooperativos el o la profesora en conjunto con los y las estudiantes, desarrollan juegos (de acuerdo a las condiciones y características del grupo), que tengan como finalidad el trabajo en equipo.</p> <p>b) Finalizadas las actividades se realiza una discusión sobre la importancia del trabajo en equipo.</p>	<p>- Los y las estudiantes autoevalúan sus aportes en el desarrollo de las actividades propuestas, considerando para ello la rúbrica facilitada por el o la docente.</p>
<p>Los juegos competitivos y su importancia:</p> <p>a) Utilizando el componente de juegos competitivos se desarrolla una mini olimpiada, donde los y las estudiantes en subgrupos, estructuran juegos que permitan acumular puntos por los logros alcanzados, al finalizar la actividad se realiza un conteo de puntos y se determina un ganador.</p> <p>b) Finalizada las actividades se realiza una discusión sobre la importancia de disfrutar y recocer el triunfo y/o aceptar las derrotas</p>	<p>- Coevaluación de los y las estudiantes de acuerdo con la escala numérica previamente elaborada en conjunto con el o la docente, para valorar los aportes de los y las compañeras durante el desarrollo de las actividades propuestas.</p>
<p>La importancia de los juegos para la solución de conflictos:</p> <p>a) Los y las estudiantes realizan una identificación de conflictos (mundiales, nacionales, institucionales, individuales) y seleccionan de esos uno o dos.</p> <p>b) Realizan una discusión dirigida por el o la docente, en donde se analiza los problemas, alcances y posibles soluciones a esa problemática.</p> <p>c) Los y las estudiantes en subgrupos inventan, adaptan, modifican juegos que contribuyan en el conocimiento, en los alcances y/o en las soluciones del conflicto. Estos juegos los</p>	<p>- Los y las estudiantes elaboran un portafolio con juegos que contribuyan a estrategias para solucionar conflictos. Cada estudiante selecciona el formato de diseño. El o la profesora evalúa los portafolios de acuerdo con los criterios de evaluación e indicadores previamente establecidos.</p>

<p>ponen en práctica con el resto de sus compañeros (as).</p> <p>d) Se realiza una retroalimentación en relación con los contenidos de la lección</p>	
<p>Los juegos predeportivos:</p> <p>a) El o la docente, escoge en conjunto con los y las estudiantes un deporte, ya sea colectivo o individual. De acuerdo a la escogencia se selecciona un juego predeportivo afín. Se organiza y se pone en práctica una estructura de mini campeonato alrededor de esa escogencia.</p> <p>b) Finalizadas las actividades, se realiza una discusión sobre la importancia de los juegos predeportivos como antesala a los deportes.</p>	<p>- Coevaluación de los y las estudiantes de acuerdo con la escala numérica previamente elaborada en conjunto con el o la docente, para valorar los aportes de los y las compañeras durante el desarrollo de las actividades propuestas.</p>
<p>Desarrollando el componente lúdico:</p> <p>a) Los y las estudiantes divididos en subgrupos van a organizar la participación de sus compañeros en juegos que no han sido utilizados en los componentes anteriormente estudiados, como por ejemplo: juegos de salón, juegos de acertijos, juegos de otras culturas, juegos cognitivos, entre otros.</p> <p>b) Cada subgrupo en orden, explica la normativa del juego y lo pone en práctica, realizando al final una reflexión de la importancia de ese tipo de juegos, ya sea su aporte social, físico, cognitivo, lúdico, entre otros.</p>	<p>- Coevaluación de los y las estudiantes de acuerdo con la escala numérica previamente elaborada en conjunto con el o la docente, para valorar los aportes de los y las compañeras durante el desarrollo de las actividades propuestas.</p>

Notas generales que siempre se deben tomar en cuenta durante el trimestre:

1- Siempre se debe incluir a todos y todas, en las actividades del curso, independientemente de condiciones de género, ideológico-religiosas o de discapacidad.

2- En las clases de educación física se deberá trabajar con **grupos mixtos**, pero tratando de mantener tamaños “pedagógicos” de grupo. Es decir que, en las instituciones en donde haya suficiente personal docente como para tener dos docentes a cargo de un mismo grupo de estudiantes, lo lógico sería que cada docente tomase una mitad del grupo, integrada por hombres y por mujeres.

3- En casos especiales, cuando se imparta una disciplina deportiva en la que pueda existir riesgo por contacto fuerte accidental (por ejemplo en fútbol, baloncesto, balonmano, etc.), es recomendable que se realicen las prácticas con separación de sexos (tal y como sucede en la

práctica deportiva normal, en la que hay ramas femenina y masculina). Sin embargo, aún cuando se esté practicando deportes y juegos, hay que tratar de integrar en lo posible a hombres y mujeres.

4- En cada clase se debe estimular constantemente el ejercicio de la ética, de los valores democráticos y estéticos. Para esto, se debe insistir constantemente en el respeto a los derechos de las demás personas, en la práctica de acciones para hacer valer los propios derechos, en el ejercicio de resolución de problemas mediante el diálogo y la negociación, en el respeto por las normas y el juego limpio, etc.

*5- Los proyectos son actividades que deben surgir del propio interés del estudiantado y deben servir para integrar contenidos conceptuales, procedimentales y de valores-actitudes, los cuales pueden ser realizadas individualmente o colectivamente, pero es importante que cada docente promueva la realización de estos proyectos en equipos. Los proyectos se deben planificar en parte de una clase y se les debe dar seguimiento en espacios cortos de otras clases, no obstante es importante que **no se confunda** la evaluación del proyecto, con la evaluación del trabajo cotidiano ni del trabajo extraclase.*

6- Aprovechar los productos de los trabajos extraclase para luego, realizar actividades en clase como mini festivales, mini torneos, etc., en donde lo aprendido con la realización del extraclase, pueda ser puesto en práctica y aprovechado para el trabajo cotidiano, lo cual refuerza conceptos, competencias y valores.

7- La clase de educación física deberá ser muy dinámica y divertida. El movimiento constante del estudiantado y docente, debe ser la premisa a conseguir. Incluso cuando se trate temáticas de discusión o al realizarse explicaciones y exposiciones, se deberá procurar que exista actividad física vigorosa en cada actividad que se realice. Se debe disminuir al mínimo necesario, el tiempo de pausas y de explicaciones teniendo al grupo de estudiantes pasivos, ya sea sentados o de pie. La clase debe ser para moverse placentera y constantemente.

9. Sugerencias para impactar la institución educativa y la comunidad:

-Realización de festivales de muestra de juguetes y juegos, diseñados por el estudiantado, que puedan ser aplicados en personas de distintas características de edad.

-Organización de rallies con distintas estaciones en el colegio, en cada una de las cuales se pueda practicar alguno de los juegos y deportes creados por el estudiantado, durante la unidad.

10. Glosario:

Actitud: la actitud, es la predisposición mental de una persona a tener motivación para actuar de cierta forma (por ejemplo, una persona con una actitud positiva hacia los temas de deporte, demuestra interés en jugar y entusiasmo por involucrarse en algún juego deportivo). Cada vez que una persona asume una posición favorable o desfavorable hacia algo (personas, acontecimientos, cosas), está manifestando actitudes.

Actitud postural: es la actitud que asume una persona respecto a su postura corporal. Si esa actitud es positiva, la persona presenta una posición a favor de su salud, mediante el mantenimiento de un equilibrio adecuado de los distintos componentes de su cuerpo. En ese caso, su postura corporal permite que las distintas partes de su cuerpo estén alineados adecuadamente. Cuando

la actitud postural es negativa, es decir cuando la postura corporal no es adecuada (encorvar la espalda al sentarse o al caminar, mala postura al inclinarse o al extenderse para tomar objetos pesados, etc.), ocurren tensiones y/o gastos de energía innecesarios, que pueden generar como consecuencia problemas de salud.

Cuidado del ambiente natural, urbano y social: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del ambiente inmediato (el entorno en que se encuentra un individuo en un momento dado de su vida) y general (contexto dentro del que se enmarca el ambiente inmediato), bello, seguro y funcional. Este valor implica actitudes de preocupación permanente y efectiva, porque el ambiente en el que se vive, se recrea, se estudia o se trabaja, sea un entorno agradable, seguro y funcional. Esta preocupación debe ser extensible al ambiente general, mediante actitudes de preocupación por el impacto que los daños al medio ambiente natural y en centros urbanos, causan a la salud de las personas, y generar conductas para prevenir y atender las problemáticas ambientales, para evitar su impacto negativo en la calidad de vida de las personas.

Cuidado personal: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del propio organismo, funcional y bello. Esto requiere que se desarrollen actitudes de preocupación por tener un estilo de vida que sea saludable y actitudes de identificación constante, de hábitos inadecuados o riesgosos para la salud, buscando modificarlos. Para darle valor a la responsabilidad y cuidado personal, se requieren actitudes fuertes que favorezcan el autocuidado y la autonomía, enfocadas en asumir control positivo del estilo de vida personal.

Deporte: juego que incluye un conjunto de situaciones motrices e intelectuales. Se diferencia de otros juegos en que busca principalmente la competición con los demás o consigo mismo. Precisa unas reglas concretas y generalmente está institucionalizado.

Juego: acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

Juegos didácticos: juegos que sirven como una herramienta para el proceso de enseñanza aprendizaje, con el fin de impulsar el trabajo independiente de los estudiantes y resolver situaciones problemáticas en la actividad práctica. Este tipo de juego proporciona nuevas formas de explorar la realidad y estrategias diferentes para trabajar sobre la misma. Permite a los educandos desarrollar su imaginación, pensar en numerosas alternativas para un problema, descubrir diferentes modos y estilos de pensamiento. Favorecen el cambio de conducta y el intercambio grupal.

Juego popular: juego muy ligado a las actividades del pueblo y que a lo largo del tiempo han pasado de padres a hijos. Nacen de la necesidad que tiene el hombre de jugar. Se trata de actividades espontáneas, creativas y muy motivadoras. Sus reglas son muy variables, y puede cambiar de una zona

geográfica a otra con facilidad; incluso pueden ser conocidos con nombres diferentes según donde se practique.

Juego tradicional: juego más solemne que el popular, aunque también han sido transmitidos de generación en generación. Su origen se remonta a tiempos muy lejanos. No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son iguales, independientemente de donde se desarrollen.

Juego predeportivo: constituyen variantes de deportes. Se caracterizan por contenidos que propician la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Por lo general los juegos predeportivos y los juegos deportivos comparten ciertas reglas.

Participación social constructiva: cualidad o capacidad de darle gran importancia a la necesidad de incorporarse a grupos integrados por diversidad de personas (distinto sexo, distinta edad, distintas ideas o creencias, etc.), pero con actitudes de realización, en estos grupos, de una participación dinámica, democrática y constructiva, dándole mayor importancia al logro de metas colectivas y a la consecución del bienestar social. Este valor requiere, además de las actitudes mencionadas, conductas de uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.

Respeto y disfrute de la diversidad humana: cualidad o capacidad de darle alto valor a la diversidad de características de la humanidad, mediante actitudes y conductas de respeto, aprecio y tolerancia por las diferencias que existan entre las características propias y las de las demás personas. Este valor requiere actitudes y conductas que muestren interés por las capacidades y necesidades de las demás personas y por aprender de la experiencia y conocimientos de las otras personas, así como apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.

11. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

- Camerino, O. (2004) *Deporte Recreativo*. Madrid, España: INDE
- García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.
- González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.
- Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G.,

- M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar.* (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.
- López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas.* (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos.* Buenos Aires: Editorial Kodomo.
- Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y... leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas.* (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.
- Schwartz, S.H. (2001). ¿Existen aspectos universales en la estructura y contenido de los valores humanos? En María Ros y Valdiney V. Gouveia [Coords.], *Psicología social de los valores humanos. Desarrollos teóricos, metodológicos y aplicados.* Madrid, España: editorial Biblioteca Nueva.
- Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global.* España: editorial Paidotribo.
- Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad.* (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre.* Madrid: Editorial CCS.
- Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad.* Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

Sitios web:

a- La **teoría general de todos los temas de los nuevos programas** se puede encontrar en este blog informativo del programa radiofónico En Movimiento de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. Aquí también hay vínculos para buscar información adicional:

<http://enmovimientocostarica.blogspot.com/>

b- Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano:

<http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

c- Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés:

<http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>

<http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>

d- Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física:

<http://viref.udea.edu.co/index.htm>

e- Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente:

<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

f- Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo:

<http://www.icoder.go.cr/>

g- Enciclopedia libre Wikipedia, en la dirección: <http://es.wikipedia.org>

h- Asociación española de baile deportivo y de competición (2007).

Reglamentos de competición, en

<http://www.aebdc.org/documentos1.asp?tema=Reglamentos&n=3&m1=4&m2=44&id=66>

i- Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en *Viva el baile* N° 11 (Marzo),

<http://www.dancetelemark.es/artproprios/artedeporte1.pdf>

j- Sotelo García, Alfonso (2002). *El baile deportivo y de salón: baile social y de competición*, en <http://es.geocities.com/sotelo0/1Deportivo.htm>.

k- Lopategui C., E. (2001). *Filosofía e historia de la educación física*. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

Otros sitios:

- [Asociación Española de Baile Deportivo y de Competición - AEBDC](#)
- [Federación Española de Baile Retro - AEBR](#)
- [Internacional Dance Sport Federation - IDSF](#)
- [Madrid Swing Society](#)
- [World Dance & Dance Sport Council - WD&DSC](#)
- [World Salsa Federation - WSF](#)
- [UCBEC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya](#)
- [Resultados y perfiles de bailarines](#)
- [Search for dance people](#)
- [Dancesport as IOC Recognized Sport](#)

TERCERA UNIDAD PARA EDUCACIÓN FÍSICA

7° año

1. **Título:** “*Cuidándome y entrenándome: jugando, bailando y creando*”

2. **Tiempo probable:** tercer trimestre

3. **Propósito:** se pretende que el estudiantado profundice en el conocimiento de los efectos integrales (biopsicosociales) de las actividades dancísticas y que reconozca la importancia de expresarse a través de estas actividades, como herramienta para entrenarse físicamente y para recrearse. Además, se busca que el estudiantado integre las actividades dancísticas en juegos cooperativos y competitivos, que pueda practicar en diversos ambientes.

4. **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

- a- Reforzamiento de conceptos de movimiento humano, recreación, salud y calidad de vida, aplicables a los contenidos de esta unidad.
- b- Conocimiento de los efectos y beneficios, individuales y sociales, de las actividades dancísticas.
- c- Conocimiento de distintos tipos de baile, relacionándolos con los propios gustos del estudiantado por ciertas actividades dancísticas.
- d- Aplicación de las actividades dancísticas como medio para entrenarse y para recrearse físicamente.
- e- Práctica de actividades individuales y colectivas, de expresión a través del baile, como forma de entrenamiento físico y de recreación física.
- f- Capacidad de organizar juegos en donde se incorporen actividades dancísticas.

5. **Contenidos curriculares:**

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
1- ¿Qué beneficios aporta a la calidad de vida, la práctica de actividades dancísticas?: a- efectos fisiológicos b- efectos cognitivos c- efectos emocionales d- efectos sociales-culturales e- otros 2- Tipos de actividades dancísticas o bailes: ¿qué le gusta bailar a la	1- Expresión personal a través de rutinas de baile improvisadas y planificadas, individuales y grupales, realizadas con fines de entrenamiento físico y de recreación. 2- Organización de juegos competitivos y cooperativos (predeportes), en donde se apliquen actividades	1- Actitud de vigilancia para el mantenimiento de un ambiente físico y social, en donde uno se pueda mover y que favorezca la calidad de vida individual y social. 2- Aprecio por la práctica de actividades físicas diversas, al aire libre y en otros ambientes. 3- Actitud positiva ante

<p>persona joven de hoy?, ¿por qué?, ¿de dónde surgió o cuál fue el origen de esas formas de bailar?, ¿qué se expresa o comunica cuando uno baila?</p> <p>3- ¿Funcionan las actividades dancísticas como medio para ejercitarse físicamente?</p>	<p>dancísticas.</p> <p>3- Aprovechamiento de las actividades dancísticas como herramienta para entrenarse físicamente y para recrearse.</p>	<p>las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona.</p> <p>4- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>
--	---	--

6. Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:

Valores	Actitudes y comportamientos
Cuidado personal	<p>Relacionados con:</p> <p>*Preocupación por mantener un estilo de vida saludable (deber consigo mismo).</p> <p>*Identificación de hábitos inadecuados para la salud, buscando modificarles (deber consigo mismo).</p>
Autosuperación	<p>Relacionados con:</p> <p>*Actitud de enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente.</p> <p>*Actitud de tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente.</p>
Cuidado del medio natural, urbano y social	<p>Relacionados con:</p> <p>*Conductas de cuidado del ambiente en donde se juega (el contexto donde se enmarca el juego), para mantenerlo agradable para todos y todas.</p> <p>*Actitudes de apropiación y transformación del espacio y materiales para jugar, que se manifiesten en conductas de creación y recreación que les hagan más agradables para el estudiantado.</p>

	<p>*Conductas de ornato, limpieza, mantenimiento y cuidado de los materiales y espacios para moverse.</p>
Respeto y disfrute de la diversidad humana	<p>Relacionados con:</p> <p>*Conductas donde se muestre tolerancia hacia las capacidades y necesidades de las demás personas.</p> <p>*Actitud de interés por aprender de la experiencia y demás conocimientos de las otras personas.</p> <p>*Actitud de apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.</p>
Participación social constructiva	<p>Relacionados con:</p> <p>*Actitud de honestidad, respeto por las reglas,</p> <p>*Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, dentro de los cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social.</p> <p>*Uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.</p> <p>*Actitudes y conductas que manifiesten el ejercicio personal y colectivo del juego limpio.</p>

7. Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	8. Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p>Reforzando el concepto de calidad de vida y el de baile:</p> <p>a) Se realiza un proceso de recordatorio sobre el concepto de calidad de vida, aprendido en el primer trimestre. Se rescata el registro anecdótico realizado.</p> <p>b) Se valora la cantidad y la calidad de modificaciones realizadas en el estilo de vida, por los y las estudiantes, desde las anotaciones en sus registros anecdóticos hasta el momento y las consecuencias positivas o negativas de las acciones tomadas por los y las estudiantes, se analizan por medio de una discusión.</p> <p>c) Se retoma el concepto de baile, se trabaja en la identificación de actividades que presenten acciones dancísticas y se clasifican con base en los conceptos de actividad física, deporte o recreación.</p>	<p>- El o la profesora induce al estudiantado para que realice aportes que permitan la construcción colectiva de conceptos. Los y las estudiantes evalúan sus aportes según la escala numérica facilitada por el o la docente.</p> <p>- Los y las estudiantes evalúan sus aportes en el desarrollo de la actividad propuesta, tomando como base la lista de cotejo facilitada por el o la docente.</p> <p>- Los y las estudiantes elaboran en subgrupos un diagrama de Venn, donde clasifican actividades dancísticas facilitadas por el o la profesora en actividad física, recreación o deporte. Se expone ante los compañeros y se realiza la coevaluación de los y las estudiantes utilizando la lista de cotejo facilitada por el o la docente.</p>
<p>Juegos recreativos y música:</p> <p>a) Se realiza una sesión con la utilización de juegos recreativos que tengan dentro de su estructura la utilización de la música y la necesidad del ritmo y</p>	<p>- Autoevaluación de acuerdo con la escala de calificaciones</p>

<p>coordinación, entre otros. Un ejemplo: un limón y medio limón llaman a ...</p> <p>b) De acuerdo a los resultados de las diferentes dinámicas, el o la docente va descubriendo por medio de la observación en los y las estudiantes los efectos de las actividades dancísticas, tales como: falta de habilidades, sentimientos de rechazo hacia actividades de ese tipo, extroversión o cohibición en la participación, entre otros.</p> <p>c) Se puede utilizar una pequeña lista de efectos (fisiológicos, sociales, psicológicos, entre otros), antes y después de la actividad para que el o la estudiante anote y valore cuáles percibe, o bien el efecto que ha producido la actividad. Luego con los resultados, los y las estudiantes tratan de encontrar soluciones o alternativas que conlleven a mejorar los resultados.</p>	<p>facilitada por el o la docente</p>
<p>Acondicionamiento físico y música:</p> <p>a) El o la profesora divide el grupo en tres subgrupos y se le asigna a cada uno que prepare cuatro ejercicios, uno tiene que ser de movilidad, otro de coordinación, otro para trabajar la parte cardiovascular y otro para desarrollo de resistencia localizada. Además a estos ejercicios se le debe agregar ritmo. El rol del o de la docente, es cooperar en el trabajo de los educandos y coordinar los ejercicios entre grupos para que no se repitan.</p> <p>b) Finalizado el proceso de construcción cada subgrupo presenta su propuesta a los compañeros (as) y les invita a participar de su creación.</p> <p>c) Finalizando la actividad se realiza una retroalimentación en busca de barreras que dificulten que lo realizado no se pueda aplicar en la casa de cada estudiante. Se debe plantear posibles soluciones a las barreras o alternativas para sortearlas.</p>	<p>Autoevaluación y coevaluación mediante la rúbrica previamente elaborada en consenso con el o la docente para valorar la ejecución del ejercicio asignado a cada subgrupo.</p>
<p>Los bailes aeróbicos:</p> <p>a) Los y las estudiantes, en una discusión, aportan su conocimiento en: ¿qué son los aeróbicos?, ¿qué modalidades conocen?, ¿por qué son importantes?, ¿qué papel juega la música en el ejercicio aeróbico rítmico?</p>	<p>- Los y las estudiantes elaboran un álbum con ilustraciones de los pasos básicos del baile aeróbico. En</p>

<p>b) Se realiza una sesión de baile aeróbico, por parte del o la profesora, que tiene como finalidad el aprendizaje en el estudiantado, de los pasos básicos.</p> <p>c) Finalizada la práctica de los pasos básicos, el o la profesora divide al grupo en subgrupos, los cuales tienen que desarrollar una pequeña rutina donde se incluyan los pasos básicos y cualquier otro paso que los estudiantes deseen. Dicha rutina debe ser compartida con los compañeros.</p>	<p>subgrupos coevalúan de acuerdo con la lista de cotejo que el o la docente les entregue, los trabajos elaborados.</p>
<p>Los bailes aeróbicos:</p> <p>a) Se realiza una sesión de ejercicios de baile aeróbico. En esta sesión los y las estudiantes aprenden otras formas de baile aeróbico, con o sin la utilización de pequeños materiales.</p> <p>b) Los y las estudiantes con base en los esquemas, formatos, equipo y/o materiales dados en la clase, realizan combinaciones que puedan ayudar al desarrollo de la actividad, como por ejemplo la búsqueda de acondicionamiento físico, mejora en el estado de salud, disfrute de la actividad, mejorar vínculos sociales, entre otros.</p>	<p>- Coevaluación de acuerdo con la rúbrica previamente elaborada en conjunto con el o la profesora para valorar los movimientos realizados</p>
<p>Movimiento creativo:</p> <p>a) El estudiantado expresará por medio del movimiento, todo aquello que la música le hace sentir. Para esta actividad el o la profesora trae preparada una gran variedad de ritmos para ir cambiando y dando la posibilidad al estudiantado de expresarse por medio de sus movimientos.</p> <p>b) Las actividades que se proponen deben permitir la transferencia a espacios de la vida cotidiana de cada estudiante, ya sea para que sean utilizadas con fines recreativos y/o de acondicionamiento físico.</p>	<p>- Autoevaluación de acuerdo con la escala de calificaciones facilitada por el o la docente, en donde se valora la participación activa en la actividad propuesta.</p>

Notas generales que siempre se deben tomar en cuenta durante el trimestre:

1- Siempre se debe incluir a todos y todas, en las actividades del curso, independientemente de condiciones de género, ideológico-religiosas o de discapacidad.

2- En las clases de educación física se deberá trabajar con **grupos mixtos**, pero tratando de mantener tamaños “pedagógicos” de grupo. Es decir que, en las instituciones en donde haya suficiente personal docente como para tener dos docentes a cargo de un mismo grupo de estudiantes, lo lógico sería que cada docente tomase una mitad del grupo, integrada por hombres y por mujeres.

3- En casos especiales, cuando se imparta una disciplina deportiva en la que pueda existir riesgo por contacto fuerte accidental (por ejemplo en fútbol, baloncesto, balonmano, etc.), es recomendable que se realicen las prácticas con separación de sexos (tal y como sucede en la práctica deportiva normal, en la que hay ramas femenina y masculina). Sin embargo, aún cuando se esté practicando deportes y juegos, hay que tratar de integrar en lo posible a hombres y mujeres.

4- En cada clase se debe estimular constantemente el ejercicio de la ética, de los valores democráticos y estéticos. Para esto, se debe insistir constantemente en el respeto a los derechos de las demás personas, en la práctica de acciones para hacer valer los propios derechos, en el ejercicio de resolución de problemas mediante el diálogo y la negociación, en el respeto por las normas y el juego limpio, etc.

5- Los proyectos son actividades que deben surgir del propio interés del estudiantado y deben servir para integrar contenidos conceptuales, procedimentales y de valores-actitudes, los cuales pueden ser realizadas individualmente o colectivamente, pero es importante que cada docente promueva la realización de estos proyectos en equipos. Los proyectos se deben planificar en parte de una clase y se les debe dar seguimiento en espacios cortos de otras clases, no obstante es importante que **no se confunda** la evaluación del proyecto, con la evaluación del trabajo cotidiano ni del trabajo extraclase.

6- Aprovechar los productos de los trabajos extraclase para luego, realizar actividades en clase como mini festivales, mini torneos, etc., en donde lo aprendido con la realización del extraclase, pueda ser puesto en práctica y aprovechado para el trabajo cotidiano, lo cual refuerza conceptos, competencias y valores.

7- La clase de educación física deberá ser muy dinámica y divertida. El movimiento constante del estudiantado y docente, debe ser la premisa a conseguir. Incluso cuando se trate temáticas de discusión o al realizarse explicaciones y exposiciones, se deberá procurar que exista actividad física vigorosa en cada actividad que se realice. Se debe disminuir al mínimo necesario, el tiempo de pausas y de explicaciones teniendo al grupo de estudiantes pasivos, ya sea sentados o de pie. La clase debe ser para moverse placentera y constantemente.

9. Sugerencias para impactar la institución educativa y la comunidad:

Organización de festivales deportivos y artísticos, en donde se expongan algunas de las rutinas de actividades dancísticas realizadas por el estudiantado.

Organización de competencias de resistencia física o de festivales de desafíos a vencer con juegos diversos y rutinas dancísticas.

10. Glosario:

Actitud: es la predisposición mental de una persona a tener motivación para actuar de cierta forma (por ejemplo, una persona con una actitud positiva hacia los temas de deporte, demuestra interés en jugar y entusiasmo por involucrarse en algún juego deportivo). Cada vez que una persona asume una posición favorable o desfavorable hacia algo (personas, acontecimientos, cosas), está manifestando actitudes.

Actitud postural: es la actitud que asume una persona respecto a su postura corporal. Si esa actitud es positiva, la persona presenta una posición a favor

de su salud, mediante el mantenimiento de un equilibrio adecuado de los distintos componentes de su cuerpo. En ese caso, su postura corporal permite que las distintas partes de su cuerpo estén alineados adecuadamente. Cuando la actitud postural es negativa, es decir cuando la postura corporal no es adecuada (encorvar la espalda al sentarse o al caminar, mala postura al inclinarse o al extenderse para tomar objetos pesados, etc.), ocurren tensiones y/o gastos de energía innecesarios, que pueden generar como consecuencia problemas de salud.

Actividad dancística o movimiento con música: forma de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo. En educación física se enfatiza en su aplicación para la recreación física, para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social.

Actividad física: movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas

Autosuperación: cualidad o capacidad de darle gran importancia a las actitudes y conductas orientadas al enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente. Otras actitudes que se requieren son la tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente. Además, se requiere conductas que demuestren interés en mejorar las propias capacidades físicas y en mejorar constantemente, el propio estilo de vida, sorteando creativamente, las dificultades que se puedan presentar.

Baile de competición: es donde quien baila busca mejorar su nivel de baile y el entendimiento con la pareja apoyándose en una técnica desarrollada específicamente. Los ritmos, el montaje, el desarrollo del baile, estarán regidos por la estructura de competición aprobada por el Departamento de Educación Física en conjunto con los y las estudiantes a cargo de la actividad. Se puede utilizar como referencia también la reglamentación utilizada en programas como “El Cole en nuestras manos”.

Calidad de vida: grado de bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo. Es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

Cuidado del ambiente natural, urbano y social: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del ambiente inmediato (el entorno en que se encuentra un individuo en un momento dado de su vida) y general (contexto dentro del que se enmarca el ambiente inmediato), bello, seguro y funcional. Este valor implica actitudes de preocupación permanente y efectiva, porque el ambiente en el que se vive, se recrea, se estudia o se trabaja, sea un

entorno agradable, seguro y funcional. Esta preocupación debe ser extensible al ambiente general, mediante actitudes de preocupación por el impacto que los daños al medio ambiente natural y en centros urbanos, causan a la salud de las personas, y generar conductas para prevenir y atender las problemáticas ambientales, para evitar su impacto negativo en la calidad de vida de las personas.

Cuidado personal: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del propio organismo, funcional y bello. Esto requiere que se desarrollen actitudes de preocupación por tener un estilo de vida que sea saludable y actitudes de identificación constante, de hábitos inadecuados o riesgosos para la salud, buscando modificarlos. Para darle valor a la responsabilidad y cuidado personal, se requieren actitudes fuertes que favorezcan el autocuidado y la autonomía, enfocadas en asumir control positivo del estilo de vida personal.

Danza o baile aeróbico: es un tipo de deporte eficaz que se realiza al son de la música. Además de aumentar la energía, se entrena la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, el ritmo, entre otros. Será una herramienta útil para la construcción de parte de los estudiantes de rutinas personales y grupales que puedan desarrollarse en diferentes espacios y por lo tanto su aplicación contribuye en la mejora de la calidad de vida.

Diversión: experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente-, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

Ejercicio físico: subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

Ejercicio físico: subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

Enfermedad: alteración más o menos grave de la salud. Implica un deterioro de la salud del organismo humano o un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan el medio interno.

Juego: acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

Ocio: es el tiempo para uno mismo. Comprende el estar ocupado pero para el cultivo de sí mismo. El ocio tiene cuatro funciones esenciales: desarrollo, diversión, recreación y descanso.

Participación social constructiva: cualidad o capacidad de darle gran importancia a la necesidad de incorporarse a grupos integrados por diversidad de personas (distinto sexo, distinta edad, distintas ideas o creencias, etc.), pero con actitudes de realización, en estos grupos, de una participación dinámica, democrática y constructiva, dándole mayor importancia al logro de metas colectivas y a la consecución del bienestar social. Este valor requiere, además de las actitudes mencionadas, conductas de uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.

Recreación: experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

Respeto y disfrute de la diversidad humana: cualidad o capacidad de darle alto valor a la diversidad de características de la humanidad, mediante actitudes y conductas de respeto, aprecio y tolerancia por las diferencias que existan entre las características propias y las de las demás personas. Este valor requiere actitudes y conductas que muestren interés por las capacidades y necesidades de las demás personas y por aprender de la experiencia y conocimientos de las otras personas, así como apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.

Salud: proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, para adaptarse al disfrute de la vida, mientras crecemos, maduramos, envejecemos, nos lesionamos y esperamos la muerte

Sedentarismo: se refiere a aquella situación en la que las personas viven sin desarrollar una actividad física regular. Las personas que están en esta condición sufren de fatiga generalizada, no por causa de una afección, sino por el estado físico en que se encuentran.

11. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

- Camerino, O. (2004) *Deporte Recreativo*. Madrid, España: INDE
Equipo de expertos 2100, 1996. Como aprender a bailar con soltura y elegancia sin maestro, Editorial de Vecchi S.A., Barcelona, España.
- García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.
- González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.

- Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar.* (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.
- López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas.* (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos.* Buenos Aires: Editorial Kodomo.
- Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y... leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas.* (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.
- Segal, Fernando (1999). *Crece: Tu Programa de Desarrollo Deportivo.* Buenos Aires: Stadium
- Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global.* España: editorial Paidotribo.
- Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad.* (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre.* Madrid: Editorial CCS.
- Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad.* Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

Sitios web:

a- **La teoría general de todos los temas de los nuevos programas** se puede encontrar en este blog informativo del programa radiofónico En Movimiento de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. Aquí también hay vínculos para buscar información adicional:

<http://enmovimientocostarica.blogspot.com/>

b- Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano:

<http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

c- Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés:

<http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>
<http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>

d- Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física:

<http://viref.udea.edu.co/index.htm>

e- Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente:

<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

f- Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo:

<http://www.icoder.go.cr/>

g- Asociación española de baile deportivo y de competición (2007).

Reglamentos de competición, en

<http://www.aebdc.org/documentos1.asp?tema=Reglamentos&n=3&m1=4&m2=44&id=66>

h- Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en *Viva el baile N° 11* (Marzo),

<http://www.dancetelemark.es/artproprios/artedeporte1.pdf>

i- Sotelo García, Alfonso (2002). *El baile deportivo y de salón: baile social y de competición*, en <http://es.geocities.com/sotelo0/1Deportivo.htm>.

j- Lopategui C., E. (2001). *Filosofía e historia de la educación física*. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

Otros sitios:

- [Asociación Española de Baile Deportivo y de Competición - AEBDC](#)
- [Federación Española de Baile Retro - AEBR](#)
- [Internacional Dance Sport Federation - IDSF](#)
- [Madrid Swing Society](#)
- [World Dance & Dance Sport Council - WD&DSC](#)
- [World Salsa Federation - WSF](#)
- [UCBEC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya](#)
- [Resultados y perfiles de bailarines](#)
- [Search for dance people](#)
- [Dancesport as IOC Recognized Sport](#)

PRIMERA UNIDAD PARA EDUCACIÓN FÍSICA

8° año

1. Título: “Cuidándome y entrenándome en el colegio”

2. Tiempo probable: primer trimestre

3. Propósito: se pretende que el estudiantado profundice el conocimiento sobre los objetivos y principios del entrenamiento físico, aplicado a la mejora de distintas cualidades físicas. La finalidad es la aplicación del entrenamiento físico a la práctica deportiva y estimular el alcance de una mayor calidad de vida. Además, se busca que el estudiantado pueda aplicar los conocimientos adquiridos durante la unidad, a la creación de rutinas de actividad física diversa que le puedan servir para entrenarse y para recrearse físicamente.

4. Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:

a- Conocimiento general de los conceptos básicos y de los objetivos del entrenamiento físico aplicado al rendimiento físico-deportivo y a la salud.

b- Conocimiento general sobre las cualidades físicas básicas, relacionadas con la salud.

c- Conocimiento general sobre la forma de estructurar procesos de entrenamiento físico, de modo que el estudiantado pueda ponerlos en práctica consigo mismo.

d- Conocimiento general sobre las distintas actividades y métodos que pueden emplearse para mejorar las capacidades físicas básicas.

e- Capacidad de diseñar y construir espacios y materiales que puedan servirle al estudiantado para entrenarse y recrearse físicamente.

f- Capacidad de diseñar y poner en práctica rutinas de actividades físicas diversas, que sirvan para entrenarse o para recrearse físicamente.

5. Contenidos curriculares:

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
1- El entrenamiento físico: a- Concepto b- Objetivos del entrenamiento físico: b.1- Mejora de la condición física (para mejorar la salud/calidad de vida) b.2- Mejora de la capacidad para rendir en el deporte	1- Diseño y aplicación de rutinas de entrenamiento físico y de recreación física, aplicables cotidianamente, en el colegio. 2- Diseño y aplicación de rutinas de entrenamiento físico personal y de recreación física, aplicables dentro del	1- Aprecio por la práctica sana de actividades físicas, deportivas y recreativas, tanto a nivel individual como colectivo. 2- Aprecio por la práctica de actividades físicas diversas, al aire libre y en otros ambientes.

<p>b.3- Como recreación física</p> <p>2- ¿Cuáles son los componentes de la aptitud física relacionados con la salud?: a- resistencia aeróbica, b- fuerza muscular, c- flexibilidad, d- resistencia localizada e- composición corporal</p> <p>3- La sesión de entrenamiento (calentamiento, parte principal, vuelta a la calma).</p> <p>4- Tipos de actividades físicas para entrenar cada cualidad física: a- Familias de actividades según cualidad (actividades de elasticidad, de fuerza, etc.) b- Requisitos para ejecutarlas con seguridad (la postura correcta, la forma de respirar, la alimentación previa, la hidratación antes, durante y después).</p> <p>5- ¿Cómo elaborar una rutina básica de entrenamiento físico para la salud, aplicable a personas adolescentes de 13 a 18 años de edad?</p>	<p>espacio de tiempo libre de cada estudiante y adaptadas a su entorno, sus intereses y necesidades.</p> <p>3- Construcción de materiales que puedan ser usados para realizar entrenamiento físico y otras actividades de recreación física, aprovechando materiales de desecho del colegio.</p> <p>4- Diseño y adaptación de espacios en el ambiente del colegio, para la práctica de entrenamiento físico y de otras actividades de recreación física.</p>	<p>3- Sensibilidad ante la relación entre los ambientes físico-natural, social e individual y su efecto en la calidad de vida de las personas.</p> <p>4- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>
---	--	---

6. Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:

Valores	Actitudes y comportamientos
Autosuperación	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Actitud de enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente. *Actitud de tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente. *Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mejorar las capacidades físicas y la calidad de vida personal.
Cuidado personal	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Preocupación por mantener un estilo de vida saludable (deber consigo mismo). *Identificación de hábitos inadecuados para la salud, buscando modificarlos (deber consigo mismo). *Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mantener al propio organismo funcionalmente bien.
Cuidado del medio natural, urbano y social	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Preocupación por mantener un ambiente limpio, organizado y agradable, en donde uno pueda ejercitarse o recrearse físicamente, con seguridad y placer. *Conductas de cuidado del ambiente en donde se juega (el contexto donde se enmarca el juego), para mantenerlo agradable para todos y todas. *Actitudes de apropiación y transformación del espacio y materiales para jugar, que se manifiesten en conductas de creación y recreación que les hagan más agradables para el estudiantado. *Conductas de ornato, limpieza, mantenimiento y cuidado de los materiales y espacios para moverse.
Respeto y disfrute de la diversidad humana	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Conductas donde se muestre tolerancia hacia las capacidades y necesidades de las demás personas.

	<p>*Actitud de interés por aprender de la experiencia y demás conocimientos de las otras personas.</p> <p>*Actitud de apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.</p> <p>*Actitudes y conductas que demuestren el interés en compartir opiniones, ideas y productos (rutinas de ejercicio, etc.) con sus compañeros y compañeras.</p>
Participación social constructiva	<p>Relacionados con:</p> <p>*Actitudes y conductas de apoyo a compañeros y compañeras, en sus procesos de creación de rutinas y de materiales para las actividades del curso.</p> <p>*Actitudes y conductas de cooperación y solidaridad.</p> <p>*Actitud de honestidad, respeto por las reglas,</p> <p>*Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, dentro de los cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social.</p> <p>*Uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.</p> <p>*Actitudes y conductas que manifiesten el ejercicio personal y colectivo del juego limpio.</p>

7. Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia	8. Sugerencias de estrategias de
---	---

metodológica propuesta en el diseño curricular)	evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p>Definamos conceptos:</p> <p>a) Se realiza una plenaria en donde se recuerdan conceptos vistos en sétimo año, tales como ejercicio, actividad física, entre otros. A raíz de lo expresado por los y las estudiantes el o la docente busca vínculos que se relacionen con componentes que definen entrenamiento físico. Estos componentes son anotados en una pizarra o en un papelógrafo, con los cuales se logra en conjunto con los y las estudiantes el concepto de entrenamiento físico.</p> <p>b) Cuando los y las estudiantes han definido qué es el entrenamiento físico, utilizando la técnica de interrogatorio, el profesor(a) cuestiona: ¿por qué es importante entrenarse?, ¿cuál es el fin del entrenamiento?, ¿cómo contribuye el entrenamiento en la salud?, ¿qué relación hay entre entrenamiento y rendimiento deportivo?, ¿se puede entrenar y recrearse a la vez?</p> <p>c- El estudiantado da respuesta a las preguntas mediante ejemplos de actividades que se pueden aplicar en un proceso de entrenamiento físico. El o la docente, estimula su producción mediante frases de apoyo y reforzamiento, pero también, presta atención a que el estudiantado tenga claro qué es lo que está haciendo y cuál es su utilidad real y cómo es más seguro realizarlo.</p> <p>d- Se puede realizar una competencia en subgrupos, donde cada uno tratará de representar con movimiento, el concepto que se les asigne: entrenamiento para la salud, entrenamiento deportivo, juegos, recreación.</p>	<p>- El profesor o la profesora inducen al estudiantado para que realicen aportes que permitan la construcción colectiva del concepto. Los y las estudiantes autoevalúan sus aportes según la escala numérica facilitada por el docente.</p>
<p>El calentamiento:</p> <p>a) Por medio de una lluvia de ideas y/o diálogo socrático, se busca descubrir el calentamiento como una parte fundamental de las sesiones de entrenamiento físico. Se deben incluir elementos sobre su importancia, la presencia de principios para su realización, los efectos que se consiguen, entre otros.</p> <p>b) Se divide el grupo en cuatro subgrupos y se les</p>	<p>- Evaluación de los</p>

<p>propone elaborar un calentamiento. A un grupo se le recomienda que utilice bolas pequeñas, a otros bastones, los terceros paños o pañuelos y a los últimos cuerdas, por ejemplo.</p> <p>c) En conjunto el o la docente con los y las estudiantes por medio de una rifa determinan el orden en que cada uno de los grupos pondrá en práctica el calentamiento, realizada la rifa y determinado el orden se le asigna la fecha de presentación a cada grupo. La idea es que esos sean los calentamientos de las clases que siguen en el trimestre.</p>	<p>documentos escritos del calentamiento.</p>
<p>Composición corporal:</p> <p>a) Se les ha solicitado a los y las estudiantes que traigan información relacionada con la composición corporal. Con la ayuda de esa información y trabajando en grupos pequeños se construye el concepto de composición corporal, el cual es compartido con los otros grupos, mediante una rutina de movimiento que lo ilustre y luego, deberán explicarla. Finalizada esta etapa y utilizando la técnica de interrogatorio se determina la importancia de la composición corporal para la salud, su aplicación, entre otras cosas.</p> <p>b) Se retoma el concepto de salud. Por medio de interrogatorio el o la educadora pregunta qué o cuáles son los factores de riesgo coronario. Se debe dar una mayor importancia a la obesidad, el sedentarismo y los estilos inadecuados de ingesta alimentaria. Se reta al estudiantado en subgrupos, a inventar juegos alusivos a la temática tratada, para ponerlos en práctica de inmediato y luego, compartíroslos y explicarlos al resto del grupo, para que así todas y todos, jueguen con las distintas actividades creadas y a la vez, refuercen los conceptos tratados.</p> <p>c) Se realiza un laboratorio práctico para determinar: Índice de masa corporal y porcentaje de grasa de cada uno de los y las estudiantes.</p> <p>Para esta actividad se utilizan los subgrupos utilizados para la construcción del calentamiento y la cinta métrica que se les ha pedido previamente traer.</p> <p>-Como primer paso se determina la talla utilizando la cinta métrica en la pared.</p> <p>-Luego se determina el peso corporal con la utilización de una báscula, si no se cuenta con ella</p>	<p>- Los y las estudiantes autoevalúan sus aportes de acuerdo a la escala numérica facilitada por el o la docente.</p> <p>- Los y las estudiantes elaboran un álbum con los resultados obtenidos. El trabajo será evaluado por el o la docente con base en una lista de cotejo.</p>

<p>se le solicita a los estudiantes traer el dato.</p> <p>-Con los datos del peso y la talla se determina el índice de masa corporal. Ver fórmula en glosario.</p> <p>-Con la utilización del índice de masa corporal se determina el porcentaje de grasa. Ver fórmulas en glosario.</p> <p><i>(Ver procedimientos para la toma de talla y otras mediciones antropométricas, en el sitio web de los contenidos de los programas, cuya dirección está más adelante en los sitios web recomendados)</i></p> <p>d) Los y las estudiantes realizan cálculos de su masa corporal y porcentaje de grasa corporal y evalúan los resultados según los instrumentos facilitados por el o la docente. El o la profesora presenta tablas de clasificación del índice de masa corporal y del porcentaje de grasa, para concientizar a los y las estudiantes del control de peso.</p> <p>e) Con los datos obtenidos se refuerza la importancia del ejercicio, el entrenamiento, los hábitos adecuados de ingesta alimentaria como prioritarios para el control de la obesidad, dada la utilización de la grasa como componente energético.</p>	
<p><i>La importancia de la resistencia cardiovascular:</i></p> <p>a) Los o las estudiantes escogen una técnica de discusión, para conceptualizar la resistencia cardiovascular, junto con el o la docente.</p> <p>b) Se continúa con la estrategia buscando los componentes corporales (órganos) que intervienen en ella.</p> <p>c) Se finaliza rescatando la importancia que tiene para nuestro organismo y realizando una lista de actividades que se pueden realizar y que contribuyen a incrementar la resistencia cardiovascular.</p> <p>d) El primer grupo seleccionado para el desarrollo del calentamiento asume la ejecución de las actividades que ellos estructuraron de manera teórica, para lo cual se le facilita el tiempo, espacio y materiales necesarios para aplicar dicha actividad. Dentro de las actividades el o la docente explica cómo se determina la frecuencia cardíaca. Se realiza un proceso de retroalimentación por medio de interrogatorio sobre lo acontecido en el</p>	<p>- Los y las estudiantes coevalúan el trabajo del grupo responsable de acuerdo a la escala numérica facilitada por el o la docente.</p>

<p>calentamiento.</p> <p>e) El grupo de estudiantes dividido en cuatro grupos realiza un trabajo en estaciones. El o la docente ubica en cada uno de los espacios, diferentes materiales: estación uno, una grabadora, en la dos, cuerdas, en la tres se demarca un área para caminar y en la cuatro se utiliza un lugar que tenga gradas o desniveles. Los y las estudiantes en conjunto con el o la docente, se ponen de acuerdo en el tiempo que trabajarán en cada estación. El rol del docente es reforzar aspectos técnicos de ejecución y/o determinar componentes contraindicados de los ejercicios seleccionados, con la intención de modificar y/o no utilizarles si fuesen riesgosos y llevará un control del tiempo.</p> <p>f) Se realizan ejercicios de estiramiento como parte de la vuelta a la calma. Se refuerza la importancia de los ejercicios realizados y la posibilidad de practicarlos en sus hogares</p>	<p>- Los y las estudiantes autoevalúan sus aportes de acuerdo a la escala numérica facilitada por el o la docente.</p>
<p>Desarrollando la flexibilidad:</p> <p>a) Por medio de la técnica de discusión, se conceptualizan “flexibilidad” y “elongación” y se comentan diferencias.</p> <p>b) El segundo grupo seleccionado en el momento de realizar la estructuración teórica de los calentamientos, es el responsable de poner en práctica su calentamiento para lo cual se le facilita el tiempo, espacio y materiales necesarios para dicha actividad. El o la docente junto con los y las estudiantes realiza un proceso rápido de reforzamiento por medio de interrogatorio sobre lo acontecido en el calentamiento.</p> <p>c) Los y las estudiantes en conjunto con el o la docente, aportan diferentes ejercicios de flexibilidad, los cuales ubican en diferentes estaciones. Los y las estudiantes se dividen en grupos (tantos grupos como estaciones), ubicándose un grupo por estación y realizan la actividad, en el tiempo que en conjunto con el o la docente han pactado. Se pueden realizar varias series, repeticiones, rotaciones y/o la utilización de pequeños materiales como bolas, bastones, cuerdas, entre otras, para darle variabilidad al trabajo. El rol del o de la docente es reforzar aspectos técnicos de ejecución y/o determinar componentes contraindicados de los ejercicios</p>	<p>- Coevaluación de la ejecución de los ejercicios indicados por el o la docente con base en la rúbrica facilitada por el o la docente para valorar los aspectos relacionados con flexibilidad y demás temas trabajados en la clase.</p>

<p>seleccionados, con la intención de modificar y/o no utilizarles si fuesen riesgosos y llevará un control del tiempo. Se puede también realizar una combinación (en las estaciones), de ejercicios de flexibilidad con ejercicios cardiovasculares ya trabajados. Esto puede darle más dinámica a la clase.</p> <p>d) Durante la vuelta a la calma, el o la docente refuerza la importancia de transferir estos ejercicios al ambiente cotidiano de los y las estudiantes.</p>	
<p><i>Trabajando la resistencia localizada:</i></p> <p>a) Por medio de la técnica de interrogatorio se conceptualiza “resistencia localizada” y se comentan sus diferencias con la resistencia cardiovascular. Se habla sobre la importancia de nuestro sistema muscular esquelético. Sería importante usar láminas ilustrativas con dibujos y microfotografías de las estructuras de este sistema.</p> <p>b) El tercer grupo al que se le asignó el calentamiento es el responsable de realizar las actividades (calentamiento) para lo cual se le facilita el tiempo, espacio y materiales necesarios para dicha actividad. Se realiza en conjunto entre docente y estudiantes, un proceso de reforzamiento por medio de interrogatorio sobre lo acontecido en el calentamiento.</p> <p>c) Los y las estudiantes en conjunto con el o la docente, organizan un trabajo en circuito en donde se trabaja un modelo de ejercicios para la resistencia localizada. Los ejercicios en cada una de las estaciones pueden estar dirigidos a grupos musculares como: abdominales, lumbares, bíceps, tríceps, cuádriceps, gastrocnemios, entre otros. Las actividades de cada una de las estaciones son facilitadas y desarrolladas por los y las estudiantes, el rol del docente es reforzar aspectos técnicos de ejecución y/o determinar componentes contraindicados de los ejercicios seleccionados, con la intención de modificar o no utilizarles si fuesen riesgosos. El o la educadora también lleva el control del tiempo de cada una de las estaciones. Se puede realizar una combinación (en las estaciones) con ejercicios cardiovasculares y de flexibilidad ya estudiados. Así se le puede dar aún más dinámica a la clase.</p>	<p>- Coevaluación de la ejecución de los ejercicios indicados por el o la docente con base en la rúbrica facilitada por el o la docente para valorar los aspectos relacionados con la resistencia localizada.</p>

<p>d) Se realizan ejercicios de estiramiento como parte de la vuelta a la calma, dirigidos por el grupo encargado del calentamiento. Se refuerza la posibilidad de realizar este tipo de trabajos en el ámbito familiar.</p>	
<p>Trabajando la fuerza:</p> <p>a) Por medio de la técnica de interrogatorio se conceptualiza “fuerza” y se comentan las diferencias con la resistencia localizada.</p> <p>b) El cuarto grupo al que se le asignó el calentamiento es el responsable de realizar las actividades, para lo cual se le facilita el tiempo, espacio y materiales necesarios para dicha actividad, para lo cual ya se pusieron previamente de acuerdo con el o la educadora. Se realiza un proceso de reforzamiento, por medio de interrogatorio sobre lo acontecido en el calentamiento.</p> <p>c) El o la docente junto con los y las estudiantes organizan un trabajo en circuito en donde se trabaja un modelo de ejercicios para el desarrollo de la fuerza. Las actividades por estaciones pueden contemplar ejercicios para diferentes grupos musculares, así como la utilización de material disponible para cumplir con los contenidos del tema: trabajo con paños, trabajo con el propio peso corporal y/o el de un compañero, trabajo con botellas rellenas de arena, entre otros. Las actividades de cada una de las estaciones, son facilitadas y desarrolladas por los y las estudiantes; el rol del o de la docente, es reforzar aspectos técnicos de ejecución y/o determinar componentes contraindicados de los ejercicios seleccionados, con la intención de modificar o no utilizarles si fuesen riesgosos, además, controla el tiempo de ejecución. Se pueden realizar combinaciones con ejercicios realizados en lecciones anteriores, para darle así mayor dinámica a la clase.</p> <p>d) Se realizan ejercicios de estiramiento como parte de la vuelta a la calma, dirigidos por el grupo encargado del calentamiento. Reforzar la aplicación de estas actividades en el entorno del o la estudiante.</p>	<p>- Coevaluación de la ejecución de los ejercicios indicados por el o la docente con base en la rúbrica facilitada por el o la docente para valorar los aspectos relacionados con el trabajo de la fuerza.</p>
<p>Construyendo pequeñas rutinas:</p>	

<p>a) Con todos los contenidos desarrollados, se realiza una discusión en donde se propone como tema: “¿Qué necesito para hacer un plan de entrenamiento?”. El o la estudiante lanza necesidades, las cuales son anotadas en una pizarra o papelógrafo. Las opciones presentadas se ordenan de manera lógica. Con esa información el o la estudiante da inicio a la estructuración de pequeñas rutinas de entrenamiento físico que pueda realizar de manera individual.</p> <p>b) Los o las estudiantes seleccionados, por la forma que democráticamente se escoja, presentan al grupo, de manera expositiva, los componentes importantes que tienen las rutinas que construyeron y los beneficios que esperan obtener de su aplicación.</p>	<p>- Autoevaluación y coevaluación de los aportes brindados en la ejecución de las rutinas con base en la escala de calificaciones facilitada por el o la docente.</p>
--	--

Notas generales que siempre se deben tomar en cuenta durante el trimestre:

1- Siempre se debe incluir a todos y todas, en las actividades del curso, independientemente de condiciones de género, ideológico-religiosas o de discapacidad.

2- En las clases de educación física se deberá trabajar con **grupos mixtos**, pero tratando de mantener tamaños “pedagógicos” de grupo. Es decir que, en las instituciones en donde haya suficiente personal docente como para tener dos docentes a cargo de un mismo grupo de estudiantes, lo lógico sería que cada docente tomase una mitad del grupo, integrada por hombres y por mujeres.

3- En casos especiales, cuando se imparta una disciplina deportiva en la que pueda existir riesgo por contacto fuerte accidental (por ejemplo en fútbol, baloncesto, balonmano, etc.), es recomendable que se realicen las prácticas con separación de sexos (tal y como sucede en la práctica deportiva normal, en la que hay ramas femenina y masculina). Sin embargo, aún cuando se esté practicando deportes y juegos, hay que tratar de integrar en lo posible a hombres y mujeres.

4- En cada clase se debe estimular constantemente el ejercicio de la ética, de los valores democráticos y estéticos. Para esto, se debe insistir constantemente en el respeto a los derechos de las demás personas, en la práctica de acciones para hacer valer los propios derechos, en el ejercicio de resolución de problemas mediante el diálogo y la negociación, en el respeto por las normas y el juego limpio, etc.

5- Los proyectos son actividades que deben surgir del propio interés del estudiantado y deben servir para integrar contenidos conceptuales, procedimentales y de valores-actitudes, los cuales pueden ser realizadas individualmente o colectivamente, pero es importante que cada docente promueva la realización de estos proyectos en equipos. Los proyectos se deben planificar en parte de una clase y se les debe dar seguimiento en espacios cortos de otras clases, no obstante es importante que **no se confunda** la evaluación del proyecto, con la evaluación del trabajo cotidiano ni del trabajo extraclase.

6- Aprovechar los productos de los trabajos extraclase para luego, realizar actividades en clase como mini festivales, mini torneos, etc., en donde lo aprendido con la realización del extraclase, pueda ser puesto en práctica y aprovechado para el trabajo cotidiano, lo cual refuerza conceptos, competencias y valores.

7- La clase de educación física deberá ser muy dinámica y divertida. El movimiento constante del estudiantado y docente, debe ser la premisa a conseguir. Incluso cuando se trate temáticas de discusión o al realizarse explicaciones y exposiciones, se deberá procurar que exista actividad física vigorosa en cada actividad que se realice. Se debe disminuir al mínimo necesario, el tiempo de pausas y de explicaciones teniendo al grupo de estudiantes pasivos, ya sea sentados o de pie. La clase debe ser para moverse placentera y constantemente.

9. Sugerencias para impactar la institución educativa y la comunidad:

Organización de mini ferias de salud, en donde el estudiantado pueda compartir con la comunidad colegial y de visitantes al colegio, lo aprendido en las clases, durante la unidad.

10. Glosario:

Actitud: predisposición mental de una persona a tener motivación para actuar de cierta forma (por ejemplo, una persona con una actitud positiva hacia los temas de deporte, demuestra interés en jugar y entusiasmo por involucrarse en algún juego deportivo). Cada vez que una persona asume una posición favorable o desfavorable hacia algo (personas, acontecimientos, cosas), está manifestando actitudes.

Actitud postural: es la actitud que asume una persona respecto a su postura corporal. Si esa actitud es positiva, la persona presenta una posición a favor de su salud, mediante el mantenimiento de un equilibrio adecuado de los distintos componentes de su cuerpo. En ese caso, su postura corporal permite que las distintas partes de su cuerpo estén alineados adecuadamente. Cuando la actitud postural es negativa, es decir cuando la postura corporal no es adecuada (encorvar la espalda al sentarse o al caminar, mala postura al inclinarse o al extenderse para tomar objetos pesados, etc.), ocurren tensiones y/o gastos de energía innecesarios, que pueden generar como consecuencia problemas de salud.

Actividad física: movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

Aptitud física: habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

Autosuperación: cualidad o capacidad de darle gran importancia a las actitudes y conductas orientadas al enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente. Otras actitudes que se requieren son la tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente. Además, se requiere conductas que demuestren interés en mejorar las propias capacidades físicas y

en mejorar constantemente, el propio estilo de vida, sorteando creativamente, las dificultades que se puedan presentar.

Calentamiento: conjunto de ejercicios físicos especialmente relacionados con el fin de preparar al organismo para determinado trabajo. Permite incrementar la excitabilidad y la labilidad de los centros nerviosos, lo que facilita nuevas relaciones temporales en el proceso de la excitación y la activación de los hábitos motores ya adquiridos en condiciones complejas de la actividad deportiva. Constituye la primera parte de una sesión de entrenamiento o de trabajo físico, incluyendo las clases de educación física y la práctica de deportes y hasta las actividades laborales.

Condición física: capacidad para realizar tareas de la vida diaria, y/o deportivas con vigor y efectividad retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético, manteniendo la calidad en el trabajo y evitando lesiones.

Conducta saludable: comportamiento que incluye actividades y hábitos que implican un riesgo mínimo de desarrollar problemas de salud grave. Entre estos comportamientos se encuentran el ejercicio regular, una dieta sana, horas de sueño adecuadas, tranquilidad y capacidad para enfrentarse a los agentes estresantes, los hábitos de previsión y la abstinencia de tabaco, alcohol y los medicamentos que no sean imprescindibles.

Composición corporal: representa la proporción existente entre los cuatro componentes básicos del cuerpo humano: masa visceral, masa ósea, masa grasa y masa muscular. La masa ósea y la masa visceral permanecen constantes en el adulto, mientras la masa muscular y la masa grasa se pueden modificar debido a factores como dieta y ejercicio.

Cuidado del ambiente natural, urbano y social: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del ambiente inmediato (el entorno en que se encuentra un individuo en un momento dado de su vida) y general (contexto dentro del que se enmarca el ambiente inmediato), bello, seguro y funcional. Este valor implica actitudes de preocupación permanente y efectiva, porque el ambiente en el que se vive, se recrea, se estudia o se trabaja, sea un entorno agradable, seguro y funcional. Esta preocupación debe ser extensible al ambiente general, mediante actitudes de preocupación por el impacto que los daños al medio ambiente natural y en centros urbanos, causan a la salud de las personas, y generar conductas para prevenir y atender las problemáticas ambientales, para evitar su impacto negativo en la calidad de vida de las personas.

Cuidado personal: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del propio organismo, funcional y bello. Esto requiere que se desarrollen actitudes de preocupación por tener un estilo de vida que sea saludable y actitudes de identificación constante, de hábitos inadecuados o riesgosos para la salud, buscando modificarles. Para darle valor a la responsabilidad y cuidado personal, se requieren actitudes fuertes que favorezcan el autocuidado y la autonomía, enfocadas en asumir control positivo del estilo de vida personal.

Deporte: juego que incluye un conjunto de situaciones motrices e intelectuales. Se diferencia de otros juegos en que busca principalmente la competición con los demás o consigo mismo. Precisa unas reglas concretas y generalmente está institucionalizado.

Ejercicio físico: subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

Entrenamiento: conjunto de actividades (físicas, psicológicas, etc.) con carácter específico y cuya finalidad es mejorar las capacidades del individuo.

Factores de riesgo coronario: un aspecto del comportamiento personal o estilo de vida, una exposición ambiental o una característica heredada, que con base a evidencias epidemiológicas se asocia con enfermedades relacionadas con la salud, cuya prevención se considera de gran importancia”.

Fuerza muscular: es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

Flexibilidad: cualidad que, con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, pudiendo el sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza. La falta de flexibilidad ocasiona deterioro de la coordinación, predispone a lesiones y a la adquisición de defectos posturales y empeora la calidad del movimiento.

Grasa corporal: es la reserva energética primaria del organismo. Se almacena en forma de triglicéridos en depósitos compuestos de tejido adiposo. La grasa adecuada para una persona adulta varía de 20 a 25% del peso corporal, y de esa cantidad 12% es grasa esencial. En las mujeres, la grasa esencial comprende de 5 a 9%, adicional de grasa corporal específica en los senos, regiones pélvicas y muslos. En varones, la grasa adecuada es de 12 a 15% del peso corporal, y de esa cifra 4 a 7% es grasa esencial. En ambos sexos, dicha grasa incluye la que se almacena en la médula ósea, corazón, pulmones, hígado, bazo, riñones, intestinos, músculos y tejidos ricos en lípidos en el sistema nervioso.

Grasa corporal (determinación por fórmula): Las fórmulas para su cálculo son las siguientes:

MENORES DE 16 AÑOS

$$\% \text{ GRASA} = (1,51 * \text{IMC}) - (0,7 * \text{EDAD}) - (3,6 * \text{GÉNERO}) + 1,4$$

ADULTOS

$$\% \text{ GRASA} = (1,2 * \text{IMC}) - (0,23 * \text{EDAD}) - (10,8 * \text{GÉNERO}) - 5,4$$

GÉNERO

1 = VARONES

0 = MUJERES

Índice de masa corporal: es la relación entre el peso corporal y la talla del individuo. Se utiliza para medir el grado de obesidad. Se obtiene de la división entre el peso en kg y la estatura (m) al cuadrado $((\text{peso}) / (\text{estatura})^2)$. Este índice está relacionado en forma directa con la tensión arterial, altos niveles de triglicéridos, colesterol total alto, niveles de colesterol HDL bajos, e intolerancia a la glucosa, entre otros (o sea que a mayor valor tenga el índice, mayor será el puntaje de la otra variable). Se considera normal un sujeto con 20-24,9, con 25-29,9 se considera sobrepeso tipo I, 30-40 se determina sobrepeso tipo II y más de 40 sobrepeso tipo III. El IMC deseable para las mujeres es de 21 a 23 y para los hombres es de 22 a 24. El riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares aumenta cuando el IMC supera 27,8 para los hombres y 27,3 para las mujeres.

Obesidad: es la acumulación de grasa corporal excesiva. Esta condición, disminuye significativamente la salud de quien la padece. Implica un alto riesgo de padecer enfermedades sistema cardiovascular en general. Entre las principales causas de esta enfermedad están los desórdenes genéticos, tener hábitos de alimentación inadecuados o el ser muy poco activo físicamente.

Participación social constructiva: cualidad o capacidad de darle gran importancia a la necesidad de incorporarse a grupos integrados por diversidad de personas (distinto sexo, distinta edad, distintas ideas o creencias, etc.), pero con actitudes de realización, en estos grupos, de una participación dinámica, democrática y constructiva, dándole mayor importancia al logro de metas colectivas y a la consecución del bienestar social. Este valor requiere, además de las actitudes mencionadas, conductas de uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.

Preparación física: uno de los componentes más importantes del entrenamiento deportivo que se centra en el desarrollo y mejora de las cualidades motrices; fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, agilidad, coordinación.

Recreación: experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

Rendimiento físico: capacidad para llevar a cabo una tarea o practicar en un deporte a los niveles deseados.

Resistencia cardiovascular: capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración. Un nivel adecuado

de resistencia tiene diversos efectos beneficiosos sobre el organismo, como descenso de la frecuencia cardíaca, disminución del peso corporal, incremento de la capacidad respiratoria, incremento de la vascularización del músculo, incremento de los glóbulos rojos y de la proporción de oxígeno en sangre y mejora del funcionamiento de los riñones.

Respeto y disfrute de la diversidad humana: cualidad o capacidad de darle alto valor a la diversidad de características de la humanidad, mediante actitudes y conductas de respeto, aprecio y tolerancia por las diferencias que existan entre las características propias y las de las demás personas. Este valor requiere actitudes y conductas que muestren interés por las capacidades y necesidades de las demás personas y por aprender de la experiencia y conocimientos de las otras personas, así como apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.

Salud: proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, para adaptarse al disfrute de la vida, mientras crecemos, maduramos, envejecemos, nos lesionamos y esperamos la muerte.

Sedentarismo: se refiere a aquella situación en la que las personas viven sin desarrollar una actividad física regular. Las personas que están en esta condición sufren de fatiga generalizada, no por causa de una afección, sino por el estado físico en que se encuentran

Sesión de entrenamiento físico: es la parte básica de un programa de entrenamiento físico. La sesión tiene una duración que se ha planeado previamente y debe tener uno o más objetivos que se busca realizar en ella (por ejemplo, hay sesiones en las que se busca aprender técnica de ejercicios de estiramiento, o puede haber sesiones en que se busque mejorar la fuerza-resistencia de los músculos del abdomen y la espalda baja, etc.). Debe tener por lo menos, tres partes generales: el calentamiento, la parte principal y la vuelta a la calma. En el calentamiento, se pretende preparar al cuerpo para las actividades más fuertes que tendrá que enfrentar en la parte principal, que es en donde se ubican los ejercicios más importantes de la sesión (los más directamente relacionados con el objetivo u objetivos que se planeó lograra en esa sesión). La parte final es la vuelta a la calma.

Tiempo libre: tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

Vuelta a la calma: es la acción que debe seguir al entrenamiento, con lo que se pretende facilitar el inicio del descanso. Es el lazo entre la actividad física vigorosa y el descanso. A mayor intensidad de entrenamiento, más importante es la vuelta a la calma y más larga será su duración. La vuelta a la calma se realiza a un ritmo lento y a velocidad decreciente. Su duración varía según la situación y la necesidad. El acento debe de centrarse en la descontracción (o relajación) muscular. Se puede mejorar la vuelta a la calma haciendo actividades de estiramiento, relajamiento mediante actividades de respiración profunda y suave, ejercicios suaves, etc.

11. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

- Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.
- Camerino, O. (2004) *Deporte Recreativo*. Madrid, España: INDE
- Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva "José María Cagigal" y Asociación española de deporte para todos.
- García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.
- González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.
- Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.
- López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.
- Navarro A., V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Platonov, V.N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona, España: editorial Paidotribo.
- Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y... leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.
- Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global*. España: editorial Paidotribo.
- Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Universidad de Almería (2005). *Actividad Física, Educación y Salud*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.
- Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre*. Madrid: Editorial CCS.
- Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

Sitios web:

a- La **teoría general de todos los temas de los nuevos programas** se puede encontrar en este blog informativo del programa radiofónico En Movimiento de

la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. Aquí también hay vínculos para buscar información adicional:

<http://enmovimientocostarica.blogspot.com/>

b- Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano:

<http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

c- Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés:

<http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>
<http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>

d- Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física:

<http://viref.udea.edu.co/index.htm>

e- Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente:

<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

f- Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo:

<http://www.icoder.go.cr/>

g- Asociación española de baile deportivo y de competición (2007). Reglamentos de competición, en

<http://www.aebdc.org/documentos1.asp?tema=Reglamentos&n=3&m1=4&m2=44&id=66>

h- Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en *Viva el baile* N° 11 (Marzo),

<http://www.dancetelemark.es/artproprios/arteodeporte1.pdf>

i- Sotelo García, Alfonso (2002). *El baile deportivo y de salón: baile social y de competición*, en <http://es.geocities.com/sotelo0/1Deportivo.htm>.

j- Lopategui C., E. (2001). *Filosofía e historia de la educación física*. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

Otros sitios:

- [Asociación Española de Baile Deportivo y de Competición - AEBDC](#)
- [Federación Española de Baile Retro - AEBR](#)

- Internacional Dance Sport Federation - IDSF
- Madrid Swing Society
- World Dance & Dance Sport Council - WD&DSC
- World Salsa Federation - WSF
- UCBECC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya
- Resultados y perfiles de bailarines
- Search for dance people
- Dancesport as IOC Recognized Sport

SEGUNDA UNIDAD PARA EDUCACIÓN FÍSICA

8° año

1. Título: *“Poniendo al colegio en acción: deporte y baile en el colegio I”*

2. Tiempo probable: segundo trimestre

3. Propósito: se pretende que el estudiantado, se aproxime al conocimiento de los deportes, individuales y colectivos, desde el “descubrimiento” de las disciplinas deportivas que se practican en el país, para luego enfatizar en la gimnasia a manos libres y en el baloncesto y el fútbol, considerando su historia, modalidades o tipos, reglas básicas y la forma más adecuada de prepararse (calentamiento y alimentación) para su práctica. Además, se busca que el estudiantado conozca y practique modalidades de actividades dancísticas (competencias de danza y coreografía aeróbica) que puedan servir como deporte o juego.

4. Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:

a- Conocimiento general de historia, reglas y tipos de disciplinas deportivas individuales y colectivas, enfocándose en gimnasia a manos libres y en baloncesto y fútbol.

b- Conocimiento general sobre las actividades dancísticas, en su aplicación a través del juego y de los deportes, enfocándose en competencias de danza y coreografía aeróbica.

c- Capacidad de ejercer roles de jugador o jugadora y de juez, en actividades deportivas.

d- Conocimiento general de cómo prepararse, mediante calentamiento y alimentación, para la práctica de los deportes y actividades dancísticas que se practicarán en esta unidad.

e- Capacidad de organizar equipos, partidos y torneos cortos, en las actividades deportivas y dancísticas que se verán en esta unidad, sabiendo cómo aprovechar para ello, los recursos disponibles y garantizando la inclusión de todos y todas.

5. Contenidos curriculares:

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
1- ¿Cuáles son los deportes que se practican en el país?, ¿cómo se originaron (historia)?	1- Participación en competiciones o partidos, en los deportes que se enseñan en esta unidad.	1- Gusto por las actividades recreativas, culturales y deportivas, que se organizan en la institución educativa y en la comunidad.
2- Deportes individuales y su reglamentación	2- Dirección de competiciones o	2- Aprecio por la práctica

<p>básica para poder practicarlos: gimnasia a manos libres. a- Historia b- Modalidades c- Reglamentación y su por qué d- Calentamiento y alimentación adecuada para su práctica</p> <p>3- Deportes colectivos y su reglamentación básica para poder practicarlos: baloncesto y fútbol. a- Historia b- Modalidades c- Reglamentación y su por qué d- Calentamiento y alimentación adecuada para su práctica</p> <p>4- Diversas formas de bailar o de realizar actividades dancísticas, como práctica deportiva y como juego: competencias de danza y coreografía aeróbica. a- Calentamiento y alimentación adecuada para su práctica</p>	<p>partidos, como juez, aplicando las reglas básicas, en los deportes que se enseñan en esta unidad.</p> <p>3- Organización de equipos, partidos y torneos cortos.</p> <p>4- Aprovechamiento de recursos disponibles (espacio, materiales, características de las personas participantes), para desarrollar partidos, competencias y torneos cortos.</p>	<p>sana de actividades físicas, deportivas y recreativas, tanto a nivel individual como colectivo.</p> <p>3- Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona.</p> <p>4- Respeto por las normas que rigen los juegos y actividades deportivas, practicando el espíritu del juego limpio.</p> <p>5- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>
---	--	--

6. Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:

Valores	Actitudes y comportamientos
Autosuperación	<p>Relacionados con:</p> <p>*Actitud de enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente.</p> <p>*Actitud de tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente.</p>

	<p>*Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mejorar las capacidades físicas y la calidad de vida personal.</p>
Cuidado personal	<p>Relacionados con:</p> <p>*Preocupación por mantener un estilo de vida saludable (deber consigo mismo).</p> <p>*Identificación de hábitos inadecuados para la salud, buscando modificarles (deber consigo mismo).</p> <p>*Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mantener al propio organismo funcionalmente bien.</p>
Estética del movimiento	<p>Relacionados con:</p> <p>*Aprecio de las características de los movimientos, valorando su calidad estética, especialmente al juzgar rutinas de gimnasia y de danza y coreografía aeróbica.</p>
Respeto y disfrute de la diversidad humana	<p>Relacionados con:</p> <p>*Conductas donde se muestre tolerancia hacia las capacidades y necesidades de las demás personas.</p> <p>*Actitud de interés por aprender de la experiencia y demás conocimientos de las otras personas.</p> <p>*Actitud de apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.</p> <p>*Actitudes y conductas que demuestren el interés en compartir opiniones, ideas y productos (rutinas de ejercicio, etc.) con sus compañeros y compañeras.</p> <p>*Respeto hacia las opiniones ajenas.</p>
Participación social constructiva	<p>Relacionados con:</p> <p>*Actitudes y conductas de apoyo a compañeros y compañeras, en sus procesos de creación de rutinas y de materiales para las actividades del curso.</p> <p>*Actitudes y conductas de cooperación y solidaridad.</p> <p>*Actitud de honestidad, respeto por las reglas,</p>

	<p>*Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, dentro de los cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social.</p> <p>*Uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.</p> <p>*Actitudes y conductas que manifiesten el ejercicio personal y colectivo del juego limpio.</p>
Cuidado del medio natural, urbano y social	<p>Relacionados con:</p> <p>*Preocupación por mantener un ambiente limpio, organizado y agradable, en donde uno pueda ejercitarse o recrearse físicamente, con seguridad y placer.</p> <p>*Conductas de cuidado del ambiente en donde se juega (el contexto donde se enmarca el juego), para mantenerlo agradable para todos y todas.</p> <p>*Actitudes de apropiación y transformación del espacio y materiales para jugar, que se manifiesten en conductas de creación y recreación que les hagan más agradables para el estudiantado.</p> <p>*Conductas de ornato, limpieza, mantenimiento y cuidado de los materiales y espacios para moverse.</p>

7. Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	8. Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p>Conceptualización y clasificación de los deportes:</p> <p>a) Por medio de un crucigrama y/o sopa de letras los y las estudiantes van a reconocer palabras como deporte, deportes individuales y colectivos, nombre de figuras (deportistas) nacionales e internacionales famosos en el deporte, nombres de instituciones nacionales e internacionales que rigen algún deporte, entre otros. Se sugiere que el crucigrama o sopa de letras sea gigante (aprovechando</p>	<p>- Con la escala numérica facilitada por el o la docente, los y las estudiantes coevalúan los aportes de cada miembro del grupo con relación al deporte asignado para la</p>

<p>materiales de desecho para crearlo junto con el estudiantado, eso sí sin que ellos y ellas sepan de qué se trata) y luego se les reta a encontrar las palabras mientras se mueven por éste.</p> <p>b) Finalizada la actividad, por medio de la técnica de interrogatorio, el o la educadora van a cuestionar a los y las estudiantes sobre deportes que se practiquen en la comunidad. Luego se pregunta sobre los deportes que se practican en otros lugares de Costa Rica y se buscan junto con los y las estudiantes, las razones por las cuales esos deportes no se practican en la comunidad estudiantil.</p> <p>c) El educando divide el grupo en cuatro subgrupos a los que se le asigna un deporte: gimnasia artística, fútbol, baloncesto y danza aeróbica. A cada grupo se le entrega un marcador y papel periódico, para que anoten lo que conocen del deporte asignado, en cuanto a historia, reglamento, atletas de renombre, entre otros. Se hace contra tiempo, estilo competencia de desafío.</p> <p>d) Cada grupo expone ante sus compañeros la información que manejan de esos deportes y se realiza un intercambio de comentarios provenientes de los y las estudiantes. El o la docente aprovecha para dar explicaciones concretas y sencillas de cómo jugar o practicar cada deporte. Cada grupo, pondrá luego, al resto a jugar el deporte que le tocó. Para ello, se dará un tiempo para que se organicen, teniendo el apoyo del o de la docente, pues deberán lograr que todos y todas estén jugando simultáneamente, en el espacio y con los materiales que tengan disponibles, el deporte que les tocó. Se deberá lograr practicar 5 min de cada deporte, en forma rotativa (el o la docente dirá cuál es el deporte en voz alta y de inmediato, se deberá jugar y al vencerse el tiempo dirá otro deporte y así hasta agotar el tiempo disponible, pudiéndose repetir deportes). Los miembros del grupo que dirige, fungirán como jueces, controladores del tiempo y participantes (la idea es que nadie quede pasivo).</p> <p>e) El o la docente dirige un cierre, reforzando lo aprendido, mientras se realiza una vuelta a la calma.</p>	<p>elaboración del papelógrafo.</p>
<p><i>Ambientación a los deportes por estudiar:</i></p> <p>a) El o la educadora en coordinación con los educandos, estructuran un trabajo por estaciones</p>	<p>- Con la rúbrica elaborada de manera</p>

<p>(cuatro en total), en donde se van a realizar cuatro rotaciones. La primera rotación con ejercicios para calentamiento, la segunda para acondicionamiento físico, la tercera y cuarta para poner en práctica fundamentos técnicos de los diferentes deportes.</p> <p>Rotación Uno: Primera estación: ejercicios de movilidad articular. Segunda estación: ejercicios de flexibilidad. Tercera estación: ejercicios de coordinación. Cuarta estación: ejercicio cardiovascular.</p> <p>Rotación Dos: Primera estación: ejercicios de fuerza Segunda estación: ejercicios velocidad y agilidad Tercera estación: ejercicios resistencia localizada Cuarta estación: ejercicio coordinación vista objeto.</p> <p>Rotación Tres: Primera estación: progresiones de rollos al frente y atrás. Segunda estación: progresiones pases y recepción con diferentes partes del pie, utilizando balones de fútbol. Tercera estación: progresiones de pases, recepción y dribling, utilizando balones de baloncesto. Cuarta estación: Trabajo de la primera secuencia de ejercicios de danza aeróbica.</p> <p>Rotación Cuatro: Primera estación: progresiones de parada de manos y rueda de carreta. Segunda estación: progresiones pases y recepción y remate a marco con diferentes partes del cuerpo, utilizando balones de fútbol. Tercera estación: progresiones de pases, recepción, dribling y lanzamientos al aro, utilizando balones de baloncesto. Cuarta estación: Trabajo de la segunda secuencia de ejercicios de danza aeróbica.</p>	<p>conjunta con el o la profesora, los y las estudiantes autoevalúan los ejercicios indicados por el o la docente en cada una de las estaciones.</p>
<p>Trabajando la gimnasia y el fútbol:</p> <p>a) Las y los estudiantes diseñan y realizan un calentamiento general, el cual se ejecuta con música, utilizando como base ejercicios de danza aeróbica. Este trabajo se coordina de antemano entre los educandos y el o la educadora.</p> <p>b) El grupo se subdivide en dos. Un grupo va a realizar trabajo de gimnasia a manos libres (rollo adelante y atrás, parada de manos, rueda de carreta</p>	<p>- El o la docente valora con base en una rúbrica los movimientos realizados por los y las estudiantes durante el trabajo de gimnasia y fútbol.</p>

<p>y rondada); para lo cual inician con un calentamiento específico. Otro grupo de estudiantes está encargado de la supervisión de las actividades.</p> <p>El segundo grupo realiza trabajo de fútbol, inician con un calentamiento específico. Luego realizan progresiones de ambientación con el balón (pases, recepción). Realizan el juego del monito, entre otros que inventen. De igual manera un grupo de estudiantes supervisa las actividades.</p> <p>Finalizadas las actividades los grupos cambian de disciplina deportiva, el tiempo es controlado por el o la educadora.</p> <p>c) Se realiza por unos minutos una vuelta a la calma y se finaliza la lección con comentarios.</p>	
<p>Trabajando la gimnasia y el baloncesto:</p> <p>a) Las y los estudiantes, diseñan y realizan un calentamiento general, que se ejecuta con música, utilizando como base ejercicios de danza aeróbica. Este trabajo es coordinado de antemano entre los educandos y el o la educadora.</p> <p>b) Se realiza, por parte de los y las estudiantes, un repaso general de las destrezas gimnásticas desarrolladas. Se inicia con un calentamiento específico y se finaliza con la práctica de enlaces de elementos estudiados (pequeña rutina).</p> <p>c) Se plantea con las y los estudiantes el desarrollo de la clase pasando de un juego predeportivo a un deporte. Una posibilidad puede ser: se realiza el predeportivo canasta humana, pases contados y/o bien argolla india, como parte introductoria al trabajo en baloncesto y se finaliza con un pequeño colectivo en donde los lanzamientos se realizan al cesto de baloncesto.</p>	<p>- Coevaluación con base en la rúbrica facilitada por el o la docente.</p>
<p>Trabajando el fútbol y el baloncesto:</p> <p>a) Los y las estudiantes, diseñan y realizan un calentamiento general, que se ejecuta con música, utilizando como base ejercicios de danza aeróbica. Este trabajo es coordinado de antemano entre los educandos y el o la educadora.</p> <p>b) Se le plantea a los y las estudiantes la necesidad de realizar el calentamiento específico con balones de baloncesto y por medio del descubrimiento</p>	<p>- Coevaluación con base en la rúbrica facilitada por el o la docente.</p>

<p>dirigido, se realiza dicha actividad.</p> <p>c) Se realizan, por parte de los y las estudiantes, partidos de baloncesto y fútbol y/o fútbol sala. El rol del o la educadora es reforzar en los aspectos reglamentarios.</p>	
<p>Planeando torneos:</p> <p>a) Los y las estudiantes estructuran un torneo, con la disponibilidad de tiempo que se tenga y el espacio y materiales disponibles, para tres deportes: gimnasia, fútbol y baloncesto. Además, utilizarán rutinas de danza aeróbica combinada con balones y otros aparatos, para realizar los calentamientos generales.</p> <p>b) Los y las estudiantes deben organizar su participación desde diferentes roles (jugador, entrenador, árbitro, animador, anotadores, entre otros).</p>	<p>- Los y las estudiantes presentan al o la profesora el plan del torneo para la respectiva valoración.</p>
<p>Ejecutando torneos:</p> <p>a) Los y las estudiantes dan inicio al desarrollo del torneo de acuerdo con la estructura seleccionada por ellos y respetando los roles que deben asumir.</p> <p>b) Se lleva, por parte de los estudiantes, un control de resultados, de igual manera la rotación de los roles.</p> <p>c) finalizado el torneo se realiza una discusión, para analizar y valorar los acontecimientos generales de la participación en la organización, desarrollo y evaluación de torneos.</p>	<p>- Los y las estudiantes elaboran un informe o un registro anecdótico con relación al torneo y lo presentan al o la docente para su respectiva valoración.</p>

Notas generales que siempre se deben tomar en cuenta durante el trimestre:

1- Siempre se debe incluir a todos y todas, en las actividades del curso, independientemente de condiciones de género, ideológico-religiosas o de discapacidad.

2- En las clases de educación física se deberá trabajar con **grupos mixtos**, pero tratando de mantener tamaños “pedagógicos” de grupo. Es decir que, en las instituciones en donde haya suficiente personal docente como para tener dos docentes a cargo de un mismo grupo de estudiantes, lo lógico sería que cada docente tomase una mitad del grupo, integrada por hombres y por mujeres.

3- En casos especiales, cuando se imparta una disciplina deportiva en la que pueda existir riesgo por contacto fuerte accidental (por ejemplo en fútbol, baloncesto, balonmano, etc.), es recomendable que se realicen las prácticas con separación de sexos (tal y como sucede en la práctica deportiva normal, en la que hay ramas femenina y masculina). Sin embargo, aún

cuando se esté practicando deportes y juegos, hay que tratar de integrar en lo posible a hombres y mujeres.

4- En cada clase se debe estimular constantemente el ejercicio de la ética, de los valores democráticos y estéticos. Para esto, se debe insistir constantemente en el respeto a los derechos de las demás personas, en la práctica de acciones para hacer valer los propios derechos, en el ejercicio de resolución de problemas mediante el diálogo y la negociación, en el respeto por las normas y el juego limpio, etc.

5- Los proyectos son actividades que deben surgir del propio interés del estudiantado y deben servir para integrar contenidos conceptuales, procedimentales y de valores-actitudes, los cuales pueden ser realizadas individualmente o colectivamente, pero es importante que cada docente promueva la realización de estos proyectos en equipos. Los proyectos se deben planificar en parte de una clase y se les debe dar seguimiento en espacios cortos de otras clases, no obstante es importante que **no se confunda** la evaluación del proyecto, con la evaluación del trabajo cotidiano ni del trabajo extraclase.

6- Aprovechar los productos de los trabajos extraclase para luego, realizar actividades en clase como mini festivales, mini torneos, etc., en donde lo aprendido con la realización del extraclase, pueda ser puesto en práctica y aprovechado para el trabajo cotidiano, lo cual refuerza conceptos, competencias y valores.

7- La clase de educación física deberá ser muy dinámica y divertida. El movimiento constante del estudiantado y docente, debe ser la premisa a conseguir. Incluso cuando se trate temáticas de discusión o al realizarse explicaciones y exposiciones, se deberá procurar que exista actividad física vigorosa en cada actividad que se realice. Se debe disminuir al mínimo necesario, el tiempo de pausas y de explicaciones teniendo al grupo de estudiantes pasivos, ya sea sentados o de pie. La clase debe ser para moverse placentera y constantemente.

8- En el segundo y tercer trimestre de los niveles de octavo y de noveno, se pone al estudiantado en contacto con los **deportes** que deberá poder practicar en décimo, undécimo / duodécimo. El estudiantado deberá dominar lo básico para poder participar en competiciones recreativas de esos deportes. Lo importante es que el estudiantado se enamore de esas disciplinas y las practique incluso fuera de clase y que quien tenga el interés y las aptitudes mínimas, que se anime a involucrarse en un proceso de entrenamiento, fuera de clase.

9- **Los deportes** deberán trabajarse integradamente. Los deportes que deban aprenderse o reforzarse en un determinado trimestre, se deberán trabajar juntos, para lo que se recomienda organizar al grupo de estudiantes **en estaciones**, teniendo en cada una de estas la posibilidad de practicar uno de los deportes correspondientes. Esta estrategia favorece ir avanzando de forma similar, en el aprendizaje y práctica de los deportes del trimestre, sin correr el riesgo de que alguna interrupción no programada de lecciones, impida ver uno de los deportes, lo cual podría darse si se adopta la práctica de ir viendo un deporte por clase.

10- En las instituciones que tengan las condiciones propicias, se puede aprovechar para impartir **fútbol playa**, sustituyendo al fútbol o al fútbol sala.

9. Sugerencias para impactar la institución educativa y la comunidad:

-Organización de rallies con estaciones en las que se deba vencer retos aplicando las actividades deportivas y dancísticas vistas en la unidad, en todo el colegio, aprovechando un evento institucional como un festival o la celebración de una fecha importante.

-Organización de una gira fuera del colegio, en la cual el estudiantado pueda compartir con niños y niñas de una comunidad, las actividades deportivas que ha aprendido durante la unidad.

10. Glosario:

Actitud: predisposición mental de una persona a tener motivación para actuar de cierta forma (por ejemplo, una persona con una actitud positiva hacia los temas de deporte, demuestra interés en jugar y entusiasmo por involucrarse en algún juego deportivo). Cada vez que una persona asume una posición favorable o desfavorable hacia algo (personas, acontecimientos, cosas), está manifestando actitudes.

Actitud postural: es la actitud que asume una persona respecto a su postura corporal. Si esa actitud es positiva, la persona presenta una posición a favor de su salud, mediante el mantenimiento de un equilibrio adecuado de los distintos componentes de su cuerpo. En ese caso, su postura corporal permite que las distintas partes de su cuerpo estén alineados adecuadamente. Cuando la actitud postural es negativa, es decir cuando la postura corporal no es adecuada (encorvar la espalda al sentarse o al caminar, mala postura al inclinarse o al extenderse para tomar objetos pesados, etc.), ocurren tensiones y/o gastos de energía innecesarios, que pueden generar como consecuencia problemas de salud.

Actividad física: movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

Aptitud física: habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

Autosuperación: cualidad o capacidad de darle gran importancia a las actitudes y conductas orientadas al enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente. Otras actitudes que se requieren son la tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente.

Baloncesto: disciplina deportiva de equipo, que se disputa entre dos equipos conformados cada uno, por cinco jugadores. El objetivo de cada equipo es lograr introducir un balón en el cesto del equipo contrario. El balón puede ser pasado, tirado, palmeado, rodado o botado en cualquier dirección, usando las manos para controlarlo o contactarlo.

Calentamiento: conjunto de ejercicios físicos especialmente relacionados con el fin de preparar al organismo para determinado trabajo. Permite incrementar la excitabilidad y la labilidad de los centros nerviosos, lo que facilita nuevas relaciones temporales en el proceso de la excitación y la activación de los hábitos motores ya adquiridos en condiciones complejas de la actividad deportiva. Constituye la primera parte de una sesión de entrenamiento o de

trabajo físico, incluyendo las clases de educación física y la práctica de deportes y hasta las actividades laborales.

Coreografía: sistema de movimientos con alta exigencia de coordinación y sincronización (especialmente cuando se realizan entre más de dos personas) y que también pueden ser rítmicos y acompañados con música. Pueden servir como expresión artística y también como forma de recreación física y de entrenamiento físico. Puede realizarse individualmente o en equipos.

Cuidado del ambiente natural, urbano y social: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del ambiente inmediato (el entorno en que se encuentra un individuo en un momento dado de su vida) y general (contexto dentro del que se enmarca el ambiente inmediato), bello, seguro y funcional. Este valor implica actitudes de preocupación permanente y efectiva, porque el ambiente en el que se vive, se recrea, se estudia o se trabaja, sea un entorno agradable, seguro y funcional. Esta preocupación debe ser extensible al ambiente general, mediante actitudes de preocupación por el impacto que los daños al medio ambiente natural y en centros urbanos, causan a la salud de las personas, y generar conductas para prevenir y atender las problemáticas ambientales, para evitar su impacto negativo en la calidad de vida de las personas.

Cuidado personal: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del propio organismo, funcional y bello. Esto requiere que se desarrollen actitudes de preocupación por tener un estilo de vida que sea saludable y actitudes de identificación constante, de hábitos inadecuados o riesgosos para la salud, buscando modificarlos. Para darle valor a la responsabilidad y cuidado personal, se requieren actitudes fuertes que favorezcan el autocuidado y la autonomía, enfocadas en asumir control positivo del estilo de vida personal.

Danza o baile aeróbico: es un tipo de deporte eficaz que se realiza al son de la música. Además de aumentar la energía, se entrena la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, el ritmo, entre otros. Será una herramienta útil para la construcción de parte de los estudiantes de rutinas personales y grupales que puedan desarrollarse en diferentes espacios y por lo tanto su aplicación contribuye en la mejora de la calidad de vida.

Deporte: juego que incluye un conjunto de situaciones motrices e intelectuales. Se diferencia de otros juegos en que busca principalmente la competición con los demás o consigo mismo. Precisa unas reglas concretas y generalmente está institucionalizado.

Deportes individuales: disciplinas deportivas en las cuales no se compite conformando equipos, sino de forma individual. Algunos ejemplos son la mayoría de eventos en natación (excepción en pruebas de relevos), atletismo (excepción en pruebas de relevos) y gimnasia (excepción en eventos de coreografía rítmica grupal).

Deportes colectivos: disciplinas deportivas en las cuales se conforman equipos para competir.

Diversión: experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente-, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

Estética del movimiento: cualidad o capacidad de darle gran importancia al desarrollo de expresiones, a través del movimiento corporal, que tengan cierta calidad estética. Se requieren actitudes y conductas que denoten aprecio de las características de los movimientos realizados en actividades propias de las clases (rutinas de gimnasia, actividades coreográficas, etc.), valorando su calidad estética y pudiendo aplicar esta apreciación, a la valoración de movimientos realizados cotidianamente, en otros contextos fuera del colegio

Fútbol: disciplina deportiva de equipo, que se disputa entre dos equipos de once jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es introducir un balón en el marco o meta del rival. El balón puede ser conducido, pasado, lanzado, usando cualquier parte del cuerpo, exceptuando las manos, en el caso de diez jugadores denominados jugadores de campo. El balón solo podrá ser jugado con las manos y brazos por un jugador denominado portero o portera, quien solo podrá hacer uso de las manos y brazos para contactar el balón, dentro de los límites del área de penal.

Gimnasia: es un deporte en el que se ejecutan secuencias de movimientos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad. La gimnasia moderna, está regulada por la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) y se compone de seis disciplinas. Las disciplinas de gimnasia rítmica y gimnasia artística, son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano.

Gimnasia artística: disciplina en la que, por medio de movimientos del cuerpo (elementos o movimientos especiales), con alta exigencia estética, empleando cabeza, brazos y piernas, se crea una forma de expresarse con música (mujeres) y el uso de grandes aparatos. Se compone de diferentes modalidades, según las categorías masculina y femenina.

Gimnasia rítmica: disciplina en la que sólo existe la modalidad femenina. Se ejecutan cinco rutinas con cinco aparatos diferentes, combinadas con música: pelota, cinta, aro, mazas y cuerda. Los ejercicios se realizan sobre un tapiz. A la hora de puntuar se hace sobre un máximo de veinte puntos valorándose más la estética que las acrobacias.

Ocio: es el tiempo para uno mismo. Comprende el estar ocupado pero para el cultivo de sí mismo. El ocio tiene cuatro funciones esenciales: desarrollo, diversión, recreación y descanso.

Participación social constructiva: cualidad o capacidad de darle gran importancia a la necesidad de incorporarse a grupos integrados por diversidad de personas (distinto sexo, distinta edad, distintas ideas o creencias, etc.), pero con actitudes de realización, en estos grupos, de una participación dinámica, democrática y constructiva, dándole mayor importancia al logro de metas colectivas y a la consecución del bienestar social. Este valor requiere, además

de las actitudes mencionadas, conductas de uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.

Recreación: experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

Regla: norma o límite establecido, para la conducta de las personas. Busca que se garantice el respeto a los derechos de cada individuo y que se cumpla con deberes o funciones pre determinadas.

Reglamento: conjunto de reglas específicas, que se refieren a una misma materia en común. Por ejemplo, el reglamento de un deporte determinado o de un torneo o campeonato.

Respeto y disfrute de la diversidad humana: cualidad o capacidad de darle alto valor a la diversidad de características de la humanidad, mediante actitudes y conductas de respeto, aprecio y tolerancia por las diferencias que existan entre las características propias y las de las demás personas. Este valor requiere actitudes y conductas que muestren interés por las capacidades y necesidades de las demás personas y por aprender de la experiencia y conocimientos de las otras personas, así como apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.

Tiempo libre: tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

Torneo: evento organizado usualmente por equipos de trabajo de varias personas. En este evento, se estructuran ordenadamente distintas actividades, en torno a una actividad central que consiste en una competencia de tipo deportivo (torneos o campeonatos deportivos) o artístico (torneo o certamen de pintura, de poesía, de creación musical, de danza, etc.). Los torneos deben tener al menos un reglamento que rija las distintas actividades que se dan durante sus actividades. Además, el torneo debe ser dirigido por una comisión central (grupo de personas que coordinan todo el evento), organizada a su vez en subcomisiones, cada una a cargo de tareas específicas.

11. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

- Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.
- Camerino, O. (2004) *Deporte Recreativo*. Madrid, España: INDE

- Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva "José María Cagigal" y Asociación española de deporte para todos.
- García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.
- González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.
- Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.
- López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.
- Navarro A., V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Platonov, V.N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona, España: editorial Paidotribo.
- Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y... leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.
- Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global*. España: editorial Paidotribo.
- Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Universidad de Almería (2005). *Actividad Física, Educación y Salud*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.
- Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre*. Madrid: Editorial CCS.
- Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

Sitios web:

a- La **teoría general de todos los temas de los nuevos programas** se puede encontrar en este blog informativo del programa radiofónico En Movimiento de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. Aquí también hay vínculos para buscar información adicional:

<http://enmovimientocostarica.blogspot.com/>

b- Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos

temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano:

<http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

c- Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>
<http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>

d- Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física:

<http://viref.udea.edu.co/index.htm>

e- Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente:

<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

f- Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo:

<http://www.icoder.go.cr/>

g- Asociación española de baile deportivo y de competición (2007). Reglamentos de competición, en

<http://www.aebdc.org/documentos1.asp?tema=Reglamentos&n=3&m1=4&m2=44&id=66>

i- Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en *Viva el baile N° 11* (Marzo),

<http://www.dancetelemark.es/artproprios/arteodeporte1.pdf>

h- Sotelo García, Alfonso (2002). *El baile deportivo y de salón: baile social y de competición*, en <http://es.geocities.com/sotelo0/1Deportivo.htm>.

i- Lopategui C., E. (2001). *Filosofía e historia de la educación física*. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

Otros sitios:

- [Asociación Española de Baile Deportivo y de Competición - AEBDC](#)
- [Federación Española de Baile Retro - AEBR](#)
- [Internacional Dance Sport Federation - IDSF](#)
- [Madrid Swing Society](#)
- [World Dance & Dance Sport Council - WD&DSC](#)
- [World Salsa Federation - WSF](#)
- [UCBEC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya](#)

- Resultados y perfiles de bailarines
- Search for dance people
- Dancesport as IOC Recognized Sport

TERCERA UNIDAD PARA EDUCACIÓN FÍSICA

8° año

1. **Título:** *“Poniendo al colegio en acción: deporte y baile en el colegio II”*

2. **Tiempo probable:** tercer trimestre

3. **Propósito:** se pretende que el estudiantado se aproxime al conocimiento de los deportes, individuales y colectivos, enfatizando en el atletismo de pista y campo y en el volibol y el fútbol sala. Se considera su historia, modalidades o tipos, reglas básicas y la forma más adecuada de prepararse (calentamiento y alimentación) para su práctica. Además, se busca que el estudiantado conozca y practique modalidades de actividades dancísticas (competencias de baile) que puedan servir como deporte o juego.

4. Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:

a- Conocimiento general de historia, reglas y tipos de disciplinas deportivas individuales y colectivas, enfocándose en atletismo de pista y de campo y en volibol y fútbol sala.

b- Conocimiento general sobre las actividades dancísticas, en su aplicación a través del juego y de los deportes, enfocándose en competencias de baile.

c- Capacidad de ejercer roles de jugador o jugadora y de juez, en actividades deportivas.

d- Conocimiento general de cómo prepararse, mediante calentamiento y alimentación, para la práctica de los deportes y actividades dancísticas que se practicarán en esta unidad.

e- Capacidad de organizar equipos, partidos y torneos cortos, en las actividades deportivas y dancísticas que se verán en esta unidad, sabiendo cómo aprovechar para ello, los recursos disponibles y garantizando la inclusión de todos y todas.

5. Contenidos curriculares:

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
1- Deportes individuales y su reglamentación básica para poder practicarlos: atletismo de pista y campo. a- Historia b- Modalidades c- Reglamentación y su por qué d- Calentamiento y alimentación adecuada	1- Participación en competiciones o partidos, en los deportes que se enseñan en esta unidad. 2- Dirección de competiciones o partidos, como juez, aplicando las reglas básicas, en los deportes	1- Gusto por las actividades recreativas, culturales y deportivas, que se organizan en la institución educativa y en la comunidad. 2- Aprecio por la práctica sana de actividades físicas, deportivas y recreativas, tanto a nivel

<p>para su práctica</p> <p>2- Deportes colectivos y su reglamentación básica para poder practicarlos: volibol y fútbol sala.</p> <p>a- Historia b- Modalidades c- Reglamentación y su por qué d- Calentamiento y alimentación adecuada para su práctica</p> <p>3- Diversas formas de bailar o de realizar actividades dancísticas, como práctica deportiva y como juego: competencias de baile.</p>	<p>que se enseñan en esta unidad.</p> <p>3- Organización de equipos, partidos y torneos cortos.</p> <p>4- Aprovechamiento de recursos disponibles (espacio, materiales, características de las personas participantes), para desarrollar partidos, competencias y torneos cortos.</p>	<p>individual como colectivo.</p> <p>3- Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona.</p> <p>4- Respeto por las normas que rigen los juegos y actividades deportivas, practicando el espíritu del juego limpio.</p> <p>5- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>
---	---	---

6. Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:

Valores	Actitudes y comportamientos
Autosuperación	<p>Relacionados con:</p> <p>*Actitud de enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente.</p> <p>*Actitud de tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente.</p> <p>*Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mejorar las capacidades físicas y la calidad de vida personal.</p>
Cuidado personal	<p>Relacionados con:</p> <p>*Preocupación por mantener un estilo de vida saludable (deber consigo mismo).</p> <p>*Identificación de hábitos inadecuados para la salud, buscando modificarles (deber consigo mismo).</p> <p>*Conductas que demuestran que se asume el compromiso</p>

	personal, de realizar acciones tendientes a mantener al propio organismo funcionalmente bien.
Respeto y disfrute de la diversidad humana	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Conductas donde se muestre tolerancia hacia las capacidades y necesidades de las demás personas. *Actitud de interés por aprender de la experiencia y demás conocimientos de las otras personas. *Actitud de apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características. *Actitudes y conductas que demuestren el interés en compartir opiniones, ideas y productos (rutinas de ejercicio, etc.) con sus compañeros y compañeras. *Respeto hacia las opiniones ajenas.
Estética del movimiento	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Aprecio de las características de los movimientos, valorando la calidad estética, de los movimientos que se realizan en los deportes y actividades dancísticas que se practicarán en la unidad.
Participación social constructiva	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Actitudes y conductas de apoyo a compañeros y compañeras, en sus procesos de creación de rutinas y de materiales para las actividades del curso. *Actitudes y conductas de cooperación y solidaridad. *Actitud de honestidad, respeto por las reglas, *Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, dentro de los cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social. *Uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos. *Actitudes y conductas que manifiesten el ejercicio personal y colectivo del juego limpio.
Cuidado del medio natural, urbano y social	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Preocupación por mantener un ambiente limpio,

	<p>organizado y agradable, en donde uno pueda ejercitarse o recrearse físicamente, con seguridad y placer.</p> <p>*Conductas de cuidado del ambiente en donde se juega (el contexto donde se enmarca el juego), para mantenerlo agradable para todos y todas.</p> <p>*Actitudes de apropiación y transformación del espacio y materiales para jugar, que se manifiesten en conductas de creación y recreación que les hagan más agradables para el estudiantado.</p> <p>*Conductas de ornato, limpieza, mantenimiento y cuidado de los materiales y espacios para moverse.</p>
--	--

7. Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	8. Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p><i>Conceptualización y clasificación de los deportes:</i></p> <p>a) Se divide el grupo en cuatro subgrupos a los que se les asigna una disciplina deportiva: atletismo pruebas de pista, atletismo pruebas de campo, voleibol y fútbol sala. A cada grupo se le entrega un marcador y papel periódico, para que anoten lo que conocen del deporte asignado, en cuanto a historia, reglamento, atletas de renombre, entre otros. Se puede también pedir a los y las estudiantes, noticias sobre esos deportes. También se puede hacer un concurso de murales con el uso de diferentes técnicas estudiadas en artes plásticas, o pueden escribir un poema y/o una canción sobre el tema. Lo importante es que el estudiantado se informe sobre la realidad nacional e internacional de estos deportes. Sería muy interesante retar al estudiantado a crear murales vivientes de la temática que les corresponde.</p> <p>b) Cada grupo expondrá ante sus compañeros (en sesiones posteriores) la información de esos deportes. De igual manera estructurará actividades (competencia, juegos, predeportivos, entre otros), en relación con el o los deportes asignados. El o la docente informa a los y las estudiantes el orden y fechas en que se van a trabajar los temas, para que los y las estudiantes organicen su presentación.</p>	<p>- Coevaluación mediante la escala numérica facilitada por el o la educadora.</p>

<p>c) A cada uno de los grupos se le asigna la organización de un calentamiento, en donde dicha actividad se realice con un ritmo bailable, escogido por ellos y que no se repita con los otros grupos. El profesor o profesora realiza la distribución de fechas de presentación, las cuales no pueden coincidir con la fecha de exposición y desarrollo actividades prácticas.</p>	
<p>Introducción al atletismo eventos de pista:</p> <p>a) El grupo de estudiantes previamente seleccionado realizar el calentamiento, por lo que tiene el control de la actividad y es el encargado de realizar la enseñanza de pasos básicos de ese ritmo los cuales a la vez serán el complemento de trabajo físico, para realizar el calentamiento.</p> <p>b) El grupo de estudiantes a cargo del tema (eventos de pista), dirige la sesión teórica de la manera que lo han estructurado, el profesor o profesora realiza de manera verbal una realimentación y/o reforzamiento de puntos importantes.</p> <p>c) Posteriormente este grupo pasa a realizar las actividades prácticas en donde participan todos sus compañeros, que permitan comprender eventos que se desarrollan en esta disciplina, para lo cual deben adaptar materiales y hacer uso de las posibilidades de la Institución Educativa. El proceso de escogencia de las actividades ha sido orientada por el o la docente, desde el primer momento en que los grupos se reunieron.</p> <p>d) Los y las estudiantes también pueden hacer uso de las cualidades físicas que se utilizan en estos eventos, por lo que pueden realizar juegos competitivos de velocidad, agilidad, potencia, entre otros.</p>	<p>- Los y las estudiantes coevalúan de acuerdo con la rúbrica facilitada por el o la docente, el trabajo realizado en los ejercicios propuestos.</p>
<p>Introducción al voleibol:</p> <p>a) El grupo seleccionado de antemano para realizar el calentamiento, tiene el control de esta actividad y es el encargado de realizar la enseñanza de pasos básicos de ese ritmo los cuales a la vez serán el complemento de trabajo físico, para realizar el calentamiento.</p> <p>b) El grupo de estudiantes responsables exponen</p>	<p>- Los y las estudiantes coevalúan de acuerdo con la rúbrica facilitada por el o la docente, el trabajo realizado en los ejercicios propuestos.</p>

<p>los contenidos conceptuales que se han trabajado en la primera lección. El rol del o la educadora es recordar y/o reforzar aspectos más específicos de los eventos de esta disciplina deportiva.</p> <p>c) Los y las estudiantes desarrollan actividades que permitan entender las generalidades del voleibol. Pueden hacerlo por medio de juegos de voleibol con globos inflados con agua y/o jugando voleibol sentado, esto como predeportivo.</p> <p>d) Finalizados los juegos introductorias se realiza un partido de voleibol en donde se hace hincapié en aspectos reglamentarios. Cuando un o una estudiante presenta dificultad, como por ejemplo, en el saque, entonces se pueden modificar las reglas sacando de otra zona para facilitar dicha ejecución.</p> <p><u>Recordatorio:</u> lo importante es jugar; lo que importante es que el estudiantado practique las actividades y las disfrute; la técnica de ejecución es secundaria, pero quien tenga interés en mejorar lo manifestará y ahí entonces, deberá estar atento o atenta el o la docente para atender esa necesidad individual.</p>	
<p><i>Introducción al atletismo- eventos de campo:</i></p> <p>a) El grupo seleccionado de antemano para realizar el calentamiento, tiene el control de esta actividad y es el encargado de realizar la enseñanza de pasos básicos de ese ritmo los cuales a la vez serán el complemento de trabajo físico, para realizar el calentamiento.</p> <p>b) El grupo responsable expone los contenidos conceptuales que se han trabajado en la primera lección. El rol del docente es reforzar los aspectos más específicos de los eventos de esta disciplina deportiva.</p> <p>c) Para el desarrollo de este componente el o la docente puede guiar a los y las estudiantes a trabajar en estaciones desarrollando actividades de saltos con y sin impulso, lanzamientos, salto alto a la cuerda, entre otros. La intención es trabajar acciones similares a los eventos de campo como salto alto, salto largo, impulsión de pesos.</p>	<p>- Los y las estudiantes coevalúan de acuerdo con la rúbrica facilitada por el o la docente, el trabajo realizado en los ejercicios propuestos.</p>

<p>Introducción al fútbol sala:</p> <p>a) El grupo seleccionado de antemano para realizar el calentamiento, tiene el control de esta actividad y es el encargado de realizar la enseñanza de pasos básicos de ese ritmo los cuales a la vez serán el complemento de trabajo físico, para realizar el calentamiento.</p> <p>b) Se expone en los contenidos conceptuales que se han trabajado en la primera lección. Recordando y reforzando con aspectos más específicos de los eventos de esta disciplina deportiva. La acción anterior es desarrollada por el grupo de estudiantes a cargo.</p> <p>c) El grupo encargado de desarrollar este contenido, puede realizar trabajo en estaciones, también puede trabajar fundamentos utilizando juegos para tal efecto, de igual manera pueden hacer uso de juegos predeportivos. Al finalizar la actividad los y las estudiantes deben tener clara la finalidad y reglamentación del juego.</p>	<p>- Los y las estudiantes coevalúan de acuerdo con la rúbrica facilitada por el o la docente, el trabajo realizado en los ejercicios propuestos.</p>
<p>Planeando eventos competitivos:</p> <p>a) Los y las estudiantes estructuran un torneo (mini olimpiada), con la disponibilidad de tiempo, espacio y de materiales de la institución (¡sin excusas!, ¡a vencer los desafíos que puedan existir!), en donde realizan competencias individuales y colectivas, en eventos de pista y campo, de igual manera con voleibol y fútbol sala.</p> <p>b) Se organiza y desarrolla una competencia de baile, en donde los y las estudiantes realizan de manera individual, parejas o grupos presentaciones de uno de los cuatro ritmos estudiados en el proceso.</p> <p>c) Los y las estudiantes participan de las actividades organizadas cumpliendo varios roles (jugador, entrenador, árbitro, animador, anotadores, entre otros). Estos roles deberán ser rotativos, para que todos y todas tengan la oportunidad de aplicarlos, al menos una vez.</p> <p>d) Al finalizar el torneo se realiza una discusión para analizar y valorar los acontecimientos generales de la participación en la organización, desarrollo y evaluación de torneos.</p>	<p>- Los y las estudiantes elaboran un registro anecdótico en el que describen las experiencias vividas en el cumplimiento de los diferentes roles asignados durante el desarrollo de la mini olimpiada y lo presentan al o la docente para la respectiva valoración.</p>

Notas generales que siempre se deben tomar en cuenta durante el trimestre:

1- Siempre se debe incluir a todos y todas, en las actividades del curso, independientemente de condiciones de género, ideológico-religiosas o de discapacidad.

2- En las clases de educación física se deberá trabajar con **grupos mixtos**, pero tratando de mantener tamaños “pedagógicos” de grupo. Es decir que, en las instituciones en donde haya suficiente personal docente como para tener dos docentes a cargo de un mismo grupo de estudiantes, lo lógico sería que cada docente tomase una mitad del grupo, integrada por hombres y por mujeres.

3- En casos especiales, cuando se imparta una disciplina deportiva en la que pueda existir riesgo por contacto fuerte accidental (por ejemplo en fútbol, baloncesto, balonmano, etc.), es recomendable que se realicen las prácticas con separación de sexos (tal y como sucede en la práctica deportiva normal, en la que hay ramas femenina y masculina). Sin embargo, aún cuando se esté practicando deportes y juegos, hay que tratar de integrar en lo posible a hombres y mujeres.

4- En cada clase se debe estimular constantemente el ejercicio de la ética, de los valores democráticos y estéticos. Para esto, se debe insistir constantemente en el respeto a los derechos de las demás personas, en la práctica de acciones para hacer valer los propios derechos, en el ejercicio de resolución de problemas mediante el diálogo y la negociación, en el respeto por las normas y el juego limpio, etc.

5- Los proyectos son actividades que deben surgir del propio interés del estudiantado y deben servir para integrar contenidos conceptuales, procedimentales y de valores-actitudes, los cuales pueden ser realizadas individualmente o colectivamente, pero es importante que cada docente promueva la realización de estos proyectos en equipos. Los proyectos se deben planificar en parte de una clase y se les debe dar seguimiento en espacios cortos de otras clases, no obstante es importante que **no se confunda** la evaluación del proyecto, con la evaluación del trabajo cotidiano ni del trabajo extraclase.

6- Aprovechar los productos de los trabajos extraclase para luego, realizar actividades en clase como mini festivales, mini torneos, etc., en donde lo aprendido con la realización del extraclase, pueda ser puesto en práctica y aprovechado para el trabajo cotidiano, lo cual refuerza conceptos, competencias y valores.

7- La clase de educación física deberá ser muy dinámica y divertida. El movimiento constante del estudiantado y docente, debe ser la premisa a conseguir. Incluso cuando se trate temáticas de discusión o al realizarse explicaciones y exposiciones, se deberá procurar que exista actividad física vigorosa en cada actividad que se realice. Se debe disminuir al mínimo necesario, el tiempo de pausas y de explicaciones teniendo al grupo de estudiantes pasivos, ya sea sentados o de pie. La clase debe ser para moverse placentera y constantemente.

8- En el segundo y tercer trimestre de los niveles de octavo y de noveno, se pone al estudiantado en contacto con los **deportes** que deberá poder practicar en décimo, undécimo / duodécimo. El estudiantado deberá dominar lo básico para poder participar en competencias recreativas de esos deportes. Lo importante es que el estudiantado se enamore de esas disciplinas y las practique incluso fuera de clase y que quien tenga el interés y las aptitudes mínimas, que se anime a involucrarse en un proceso de entrenamiento, fuera de clase.

9- **Los deportes** deberán trabajarse integradamente. Los deportes que deban aprenderse o reforzarse en un determinado trimestre, se deberán trabajar juntos, para lo que se recomienda organizar al grupo de estudiantes **en estaciones**, teniendo en cada una de estas la posibilidad de practicar uno de los deportes correspondientes. Esta estrategia favorece ir avanzando de forma similar, en el aprendizaje y práctica de los deportes del trimestre, sin correr el riesgo de que alguna interrupción no programada de lecciones, impida ver uno de los deportes, lo cual podría darse si se adopta la práctica de ir viendo un deporte por clase.

10- En las instituciones que tengan las condiciones propicias, se puede aprovechar para impartir **fútbol playa**, sustituyendo al fútbol o al fútbol sala.

9. Sugerencias para impactar la institución educativa y la comunidad:

-Organización de rallies con estaciones en las que se deba vencer retos aplicando las actividades deportivas y dancísticas vistas en la unidad, en todo el colegio, aprovechando un evento institucional como un festival o la celebración de una fecha importante.

-Organización de una gira fuera del colegio, en la cual el estudiantado pueda compartir con niños y niñas de una comunidad, las actividades deportivas y dancísticas que ha aprendido durante la unidad.

10. Glosario:

Actitud: predisposición mental de una persona a tener motivación para actuar de cierta forma (por ejemplo, una persona con una actitud positiva hacia los temas de deporte, demuestra interés en jugar y entusiasmo por involucrarse en algún juego deportivo). Cada vez que una persona asume una posición favorable o desfavorable hacia algo (personas, acontecimientos, cosas), está manifestando actitudes.

Actitud postural: es la actitud que asume una persona respecto a su postura corporal. Si esa actitud es positiva, la persona presenta una posición a favor de su salud, mediante el mantenimiento de un equilibrio adecuado de los distintos componentes de su cuerpo. En ese caso, su postura corporal permite que las distintas partes de su cuerpo estén alineados adecuadamente. Cuando la actitud postural es negativa, es decir cuando la postura corporal no es adecuada (encorvar la espalda al sentarse o al caminar, mala postura al inclinarse o al extenderse para tomar objetos pesados, etc.), ocurren tensiones y/o gastos de energía innecesarios, que pueden generar como consecuencia problemas de salud.

Actividad dancística o movimiento con música: forma de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo. En educación física se enfatiza en su aplicación para la recreación física, para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social.

Actividad física: Movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

Atletismo: es un conjunto de pruebas deportivas, que incluye carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. En éstas se compite en las ramas masculina y femenina, con algunos ajustes de distancia o altura de vallas, etc. La mayor parte de estas pruebas son individuales, pero en algunas se compite en equipo (por ejemplo, las carreras de relevos). Las disciplinas del

atletismo buscan que las personas superen el resultado de los adversarios en velocidad, resistencia, distancia o altura.

Aptitud física: habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

Autosuperación: cualidad o capacidad de darle gran importancia a las actitudes y conductas orientadas al enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente. Otras actitudes que se requieren son la tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente.

Baile de competición: es donde quien baila busca mejorar su nivel de baile y el entendimiento con la pareja apoyándose en una técnica desarrollada específicamente. Los ritmos, el montaje, el desarrollo del baile, estará regido por la estructura de competición aprobada por el Departamento de Educación Física en conjunto con los estudiantes encargados de la actividad. Se puede utilizar como referencia también la reglamentación utilizada en programas como “El Cole en nuestras manos”.

Calentamiento: conjunto de ejercicios físicos especialmente relacionados con el fin de preparar al organismo para determinado trabajo. Permite incrementar la excitabilidad y la labilidad de los centros nerviosos, lo que facilita nuevas relaciones temporales en el proceso de la excitación y la activación de los hábitos motores ya adquiridos en condiciones complejas de la actividad deportiva. Constituye la primera parte de una sesión de entrenamiento o de trabajo físico, incluyendo las clases de educación física y la práctica de deportes y hasta las actividades laborales.

Calidad de vida: grado de bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo. Es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

Coreografía: sistema de movimientos con alta exigencia de coordinación y sincronidad (especialmente cuando se realizan entre más de dos personas) y que también pueden ser rítmicos y acompañados con música. Pueden servir como expresión artística y también como forma de recreación física y de entrenamiento físico. Puede realizarse individualmente o en equipos.

Cuidado del ambiente natural, urbano y social: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del ambiente inmediato (el entorno en que se encuentra un individuo en un momento dado de su vida) y general (contexto dentro del que se enmarca el ambiente inmediato), bello, seguro y

funcional. Este valor implica actitudes de preocupación permanente y efectiva, porque el ambiente en el que se vive, se recrea, se estudia o se trabaja, sea un entorno agradable, seguro y funcional. Esta preocupación debe ser extensible al ambiente general, mediante actitudes de preocupación por el impacto que los daños al medio ambiente natural y en centros urbanos, causan a la salud de las personas, y generar conductas para prevenir y atender las problemáticas ambientales, para evitar su impacto negativo en la calidad de vida de las personas.

Cuidado personal: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del propio organismo, funcional y bello. Esto requiere que se desarrollen actitudes de preocupación por tener un estilo de vida que sea saludable y actitudes de identificación constante, de hábitos inadecuados o riesgosos para la salud, buscando modificarlos. Para darle valor a la responsabilidad y cuidado personal, se requieren actitudes fuertes que favorezcan el autocuidado y la autonomía, enfocadas en asumir control positivo del estilo de vida personal.

Danza aeróbica: es un tipo de deporte eficaz que se realiza al son de la música. Además de aumentar la energía, se entrena la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, el ritmo, entre otros. Será una herramienta útil para la construcción de parte de los estudiantes de rutinas personales y grupales que puedan desarrollarse en diferentes espacios y por lo tanto su aplicación contribuye en la mejora de la calidad de vida.

Deporte: juego que incluye un conjunto de situaciones motrices e intelectuales. Se diferencia de otros juegos en que busca principalmente la competición con los demás o consigo mismo. Precisa unas reglas concretas y generalmente está institucionalizado.

Deportes individuales: disciplinas deportivas en las cuales no se compite conformando equipos, sino de forma individual. Algunos ejemplos son la mayoría de eventos en natación (excepción en pruebas de relevos), atletismo (excepción en pruebas de relevos) y gimnasia (excepción en eventos de coreografía rítmica grupal).

Deportes colectivos: disciplinas deportivas en las cuales se conforman equipos para competir.

Diversión: experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente–, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

Estética del movimiento: cualidad o capacidad de darle gran importancia al desarrollo de expresiones, a través del movimiento corporal, que tengan cierta calidad estética. Se requieren actitudes y conductas que denoten aprecio de las características de los movimientos realizados en actividades propias de las clases (rutinas de gimnasia, actividades coreográficas, etc.), valorando su

calidad estética y pudiendo aplicar esta apreciación, a la valoración de movimientos realizados cotidianamente, en otros contextos fuera del colegio.

Fútbol sala: es una modalidad del fútbol, que se practica en campos reducidos, usualmente no mayores a 40 X 20 metros. Es practicado por dos equipos, cada uno con 4 jugadores o jugadoras de campo y un portero o portera. El objetivo del juego es anotar goles en la meta o marco del rival. Tiene muchas similitudes con el fútbol, a excepción de la forma de hacer el saque lateral, ciertas restricciones para el juego del portero o portera y otros detalles de reglamentación, donde se aplican conceptos comunes con el baloncesto - las faltas colectivas acumulativas y el tiro libre de castigo para cuando éstas se sobrepasan-.

Ocio: es el tiempo para uno mismo. Comprende el estar ocupado pero para el cultivo de sí mismo. El ocio tiene cuatro funciones esenciales: desarrollo, diversión, recreación y descanso.

Participación social constructiva: cualidad o capacidad de darle gran importancia a la necesidad de incorporarse a grupos integrados por diversidad de personas (distinto sexo, distinta edad, distintas ideas o creencias, etc.), pero con actitudes de realización, en estos grupos, de una participación dinámica, democrática y constructiva, dándole mayor importancia al logro de metas colectivas y a la consecución del bienestar social. Este valor requiere, además de las actitudes mencionadas, conductas de uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.

Recreación: experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

Respeto y disfrute de la diversidad humana: cualidad o capacidad de darle alto valor a la diversidad de características de la humanidad, mediante actitudes y conductas de respeto, aprecio y tolerancia por las diferencias que existan entre las características propias y las de las demás personas. Este valor requiere actitudes y conductas que muestren interés por las capacidades y necesidades de las demás personas y por aprender de la experiencia y conocimientos de las otras personas, así como apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.

Tiempo libre: tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

Torneo: evento organizado usualmente por equipos de trabajo de varias personas. En este evento, se estructuran ordenadamente distintas actividades, en torno a una actividad central que consiste en una competencia de tipo

deportivo (torneos o campeonatos deportivos) o artístico (torneo o certamen de pintura, de poesía, de creación musical, de danza, etc.). Los torneos deben tener al menos un reglamento que rija las distintas actividades que se dan durante sus actividades. Además, el torneo debe ser dirigido por una comisión central (grupo de personas que coordinan todo el evento), organizada a su vez en subcomisiones, cada una a cargo de tareas específicas.

Voleibol: deporte en el que se enfrentan dos equipos, cada uno con seis jugadores o jugadoras. Se juega en un terreno liso, de forma rectangular, dividido por una red, ubicándose cada equipo en una mitad de la cancha. Se debe golpear un balón (no se le puede parar, sujetar, retener ni acompañar), con cualquier parte del cuerpo, tratando de no exceder el número mínimo de toques -un toque por jugador y tres por equipo- y buscando que supere la altura de la red y toque el suelo en el campo rival, para ganar así un punto.

11. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

- Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.
- Camerino, O. (2004) *Deporte Recreativo*. Madrid, España: INDE
- Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva “José María Cagigal” y Asociación española de deporte para todos.
- García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.
- González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.
- Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.
- López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.
- Navarro A., V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Platonov, V.N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona, España: editorial Paidotribo.
- Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y... leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.
- Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global*. España: editorial Paidotribo.

- Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Universidad de Almería (2005). *Actividad Física, Educación y Salud*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.
- Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre*. Madrid: Editorial CCS.
- Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

Sitios web:

a- La **teoría general de todos los temas de los nuevos programas** se puede encontrar en este blog informativo del programa radiofónico En Movimiento de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. Aquí también hay vínculos para buscar información adicional:

<http://enmovimientocostarica.blogspot.com/>

b- Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano:

<http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

c- Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés:

<http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>

<http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>

d- Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física:

<http://viref.udea.edu.co/index.htm>

e- Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente:

<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

f- Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo:

<http://www.icoder.go.cr/>

g- Asociación española de baile deportivo y de competición (2007). Reglamentos de competición, en

<http://www.aebdc.org/documentos1.asp?tema=Reglamentos&n=3&m1=4&m2=44&id=66>

i- Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en *Viva el baile N° 11* (Marzo),
<http://www.dancetelemark.es/artpropios/arteodeporte1.pdf>

h- Sotelo García, Alfonso (2002). *El baile deportivo y de salón: baile social y de competición*, en <http://es.geocities.com/sotelo0/1Deportivo.htm>.

i- Lopategui C., E. (2001). *Filosofía e historia de la educación física*. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

Otros sitios:

- [Asociación Española de Baile Deportivo y de Competición - AEBDC](#)
- [Federación Española de Baile Retro - AEBR](#)
- [Internacional Dance Sport Federation - IDSF](#)
- [Madrid Swing Society](#)
- [World Dance & Dance Sport Council - WD&DSC](#)
- [World Salsa Federation - WSF](#)
- [UCBEC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya](#)
- [Resultados y perfiles de bailarines](#)
- [Search for dance people](#)
- [Dancesport as IOC Recognized Sport](#)

PRIMERA UNIDAD PARA EDUCACIÓN FÍSICA

9° año

1. Título: “Cuidándome y entrenándome en mi entorno”

2. Tiempo probable: primer trimestre

3. **Propósito:** se pretende que el estudiantado profundice en los principios del entrenamiento. Se enfatiza en sus aplicaciones a personas jóvenes. Se aclaran las diferencias de los efectos y de la forma de aplicar el entrenamiento físico en personas de otros grupos de edad (niños, niñas y personas mayores) y en personas con alguna patología. Se espera, además, que el estudiantado aprenda a diseñar y poner en práctica planes de entrenamiento físico y de recreación física, orientados a la mejora de la calidad de vida. Esos planes se diseñarían de manera que puedan ser aplicables en los distintos entornos en los que se desenvuelve la vida del estudiantado y aprovechando para ello, los materiales y espacios disponibles.

4. Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:

- a- Conocimiento básico sobre los principios del entrenamiento físico y de sus aplicaciones a la persona joven.
- b- Conocimiento general sobre las lesiones al ejercitarse, profundizando en las acciones preventivas.
- c- Conocimiento general sobre los efectos y la forma de aplicar entrenamiento físico en poblaciones infantiles y de personas mayores y también en personas con alguna patología.
- d- Capacidad para diseñar y poner en práctica, rutinas de entrenamiento físico y de actividades de recreación física, que puedan aplicarse en distintos lugares y con diversos materiales.

5. Contenidos curriculares:

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
1- Los principios básicos del entrenamiento: frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividad, progresión y variedad.	1- Diseño y aplicación de rutinas de entrenamiento físico y de actividades de recreación física, aplicables según las necesidades e intereses de cada estudiante, en el entorno de su comunidad.	1- Sensibilidad ante la relación entre los ambientes físico-natural, social e individual y su efecto en la calidad de vida de las personas.
2- Ejemplos de entrenamiento de las cualidades físicas básicas relacionadas	2- Diseño y aplicación de rutinas de entrenamiento físico personal y de	2- Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales

<p>con la salud, en personas adolescentes de 13 a 18 años de edad, hombres y mujeres.</p> <p>3- Lesiones al practicar distintos tipos de actividad física y su prevención.</p> <p>4- Diferencias entre el entrenamiento físico en niños y niñas y adolescentes.</p> <p>5- Diferencias en el entrenamiento físico entre adolescentes y personas mayores</p> <p>6- El entrenamiento físico en personas con alguna patología (obesidad, diabetes, asma, hipertensión, etc.): tipos de actividades recomendadas, beneficios, riesgos, prevención de lesiones.</p>	<p>actividades de recreación física, aplicables cotidianamente, en el colegio.</p> <p>3- Diseño y aplicación de planes de entrenamiento personal y de recreación física, aplicables dentro del espacio de tiempo libre de cada estudiante y adaptados a su entorno, sus intereses y necesidades.</p> <p>4- Construcción de materiales que puedan ser usados para realizar entrenamiento físico y otras actividades de recreación física, aprovechando materiales de desecho del colegio, de su hogar y de su comunidad.</p> <p>5- Diseño y adaptación de espacios en el ambiente del colegio, del hogar y de la comunidad, para la práctica de entrenamiento físico y de otras actividades de recreación física.</p>	<p>de cada persona.</p> <p>3- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>
---	--	--

6. Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:

Valores	Actitudes y comportamientos
Autosuperación	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Actitud de enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente. *Actitud de tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente. *Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mejorar las capacidades físicas y la calidad de vida personal.
Cuidado personal	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Preocupación por mantener un estilo de vida saludable (deber consigo mismo). *Identificación de hábitos inadecuados para la salud, buscando modificarlos (deber consigo mismo). *Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mantener al propio organismo funcionalmente bien.
Respeto y disfrute de la diversidad humana	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Conductas donde se muestre tolerancia hacia las capacidades y necesidades de las demás personas. *Actitud de interés por aprender de la experiencia y demás conocimientos de las otras personas. *Actitud de apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características. *Actitudes y conductas que demuestren el interés en compartir opiniones, ideas y productos (rutinas de ejercicio, etc.) con sus compañeros y compañeras. *Respeto hacia las opiniones ajenas.
Estética del movimiento	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Aprecio de las características de los movimientos, valorando la calidad estética, de los movimientos que se realicen, en las actividades físicas que se

	practicarán en la unidad.
Participación social constructiva	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Actitudes y conductas de apoyo a compañeros y compañeras, en sus procesos de creación de rutinas y de materiales para las actividades del curso. *Actitudes y conductas de cooperación y solidaridad. *Actitud de honestidad, respeto por las reglas, *Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, dentro de los cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social. *Uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos. *Actitudes y conductas que manifiesten el ejercicio personal y colectivo del juego limpio.
Cuidado del medio natural, urbano y social	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Preocupación por mantener un ambiente limpio, organizado y agradable, en donde uno pueda ejercitarse o recrearse físicamente, con seguridad y placer. *Conductas de cuidado del ambiente en donde se juega (el contexto donde se enmarca el juego), para mantenerlo agradable para todos y todas. *Actitudes de apropiación y transformación del espacio y materiales para jugar, que se manifiesten en conductas de creación y recreación que les hagan más agradables para el estudiantado. *Conductas de ornato, limpieza, mantenimiento y cuidado de los materiales y espacios para moverse. *Preocupación por mantener un entorno natural y social en condiciones que favorezcan la calidad de vida de las personas.

<p align="center">7. Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)</p>	<p align="center">8. Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)</p>
<p><i>Principios básicos del entrenamiento</i></p> <p>a- Por medio de un plenario se discute acerca de cuáles son los principios del entrenamiento (frecuencia, intensidad, tiempo tipo de actividad, progresión y variedad), guiados por el o la docente. Se puede hacer también, un rally o una actividad en estaciones, creada en conjunto entre estudiantes y docente, en la cual el estudiantado vaya descubriendo y trabajando los conceptos, siguiendo pistas en fichas preparadas previamente por el o la docente. Luego se puede hacer el plenario, en combinación con la fase de relajación.</p> <p>b- Mediante la aplicación de test de evaluación física, cada estudiante identifica su nivel de condición física, con el fin de aplicar posibles procesos (sistemas de entrenamiento, para las cualidades físicas) para obtener una mejor salud y calidad de vida.</p> <p>c- Utilizando la técnica de interrogatorio el o la docente orienta a los y las estudiantes a descubrir cuáles son las cualidades físicas del ser humano y cómo se pueden desarrollar.</p> <p>d- Los y las estudiantes ejecutan actividades recreativas en las que se desarrollen las cualidades físicas, para mejorar la calidad de vida. El o la docente organiza al estudiantado en pequeños grupos, en los cuales trabajarán bajo el principio de trabajo en equipo para resolver unos acertijos: ¿cuál es la cualidad explicada?, ¿cómo se trabaja ésta cualidad? y cuáles son y cómo se realizan dos ejercicios que la ejemplifiquen.</p> <p>e- Por medio de una variante del quedó congelado, los y las estudiantes ejecutan ejercicios que desarrollen o fortalezcan una cualidad física: <i>se juega igual, sólo que en lugar de quedar congelado, debe realizar algún ejercicio de cualquier cualidad hasta que sea rescatado por un compañero (a).</i></p> <p>f- El estudiantado explora, creando actividades en pequeños grupos, en las que se desarrollen las cualidades físicas por medio de ellas. <i>Se sugiere la</i></p>	<p>Autoevaluación con base en la lista de cotejo, de los aportes brindados durante el desarrollo del interrogatorio.</p> <p>Mediante un test de evaluación física los y las estudiantes autoevalúan con fines formativos, su condición física.</p>

<p><i>utilización de materiales de desecho para crear el material con el que se desarrolla la lección y las actividades que deben ser aplicadas en la lección.</i></p>	
<p>Componentes del entrenamiento:</p> <p>a- Los y las estudiantes realizan una lluvia de ideas, del término entrenamiento y sus elementos. Un o una estudiante anotará en un papelón las ideas. Con la ayuda del docente construyen el concepto y sus elementos. Se debe aplicar una actividad que el grupo cree para desarrollar alguno de los elementos.</p> <p>b- Se aplican los elementos en actividades físicas propuestas por el estudiantado (el rally del entrenamiento, un circuito, entre otras). Para ello se organiza al estudiantado en pequeños grupos, de manera tal que los y las estudiantes plantean una actividad en la que se trabaja uno de los elementos del entrenamiento (el o la docente, vela porque no se repitan los elementos), la explican y la aplican con el resto del grupo.</p>	<p>-Se aplica una autoevaluación con base en la escala numérica facilitada por el o la docente.</p>
<p>Desarrollo del entrenamiento físico:</p> <p>a- El o la docente con ayuda del estudiantado, realizan un reforzamiento de los conceptos y finalidades del entrenamiento de las cualidades, además se refuerza, acerca de los beneficios de una buena condición física (<i>mejorar el metabolismo, disminuir el riesgo de enfermedades, mejorar salud y calidad de vida, sentirse mejor, mejorar el estado anímico, sociabilidad</i>).</p> <p>b- El estudiantado aplica su conocimiento en la exploración del calentamiento y el estiramiento. Cada estudiante deberá dirigir un ejercicio.</p> <p>c- Con la guía del o la docente los y las estudiantes exploran el concepto y aplicación de la variedad de métodos de entrenamiento (sistemas de entrenamiento) para las cualidades físicas (<i>la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, la velocidad, la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la potencia</i>).</p> <p>d- El estudiantado elabora un reporte acerca de las lesiones más comunes en los deportistas, cómo se producen, cómo se pueden recuperar y cómo se pueden evitar.</p>	<p>-Los y las estudiantes entregan el reporte elaborado en subgrupos sobre las lesiones más comunes en los deportistas para la respectiva valoración.</p>

<p><i>El entrenamiento físico y su efecto ante en cada uno y en diversas patologías:</i></p> <p>a- Utilizando la técnica de lluvia de ideas se busca que los y las estudiantes aporten acerca de: ¿qué son la diabetes, la hipertensión, la artritis, el asma, la anorexia, bulimia, vigorexia y ortorexia?, ¿en qué nos pueden afectar para el desarrollo de las actividades físicas? o ¿cómo se puede trabajar físicamente, en personas que las padecen?</p> <p>b- Los y las estudiantes realizan juegos recreativos para iniciar la actividad físico (variante del gato y el ratón en parejas, variante de quedó congelado en pan.... pan.... pan..., entre otras). Luego se invita al estudiantado a crear variantes de los juegos o inventarlos, reforzando el valor de la inclusión, tomando en cuenta las patologías anteriormente analizadas.</p> <p>c- Se desarrolla cada uno de los elementos del entrenamiento, de forma individual o en parejas (pequeñas planes de entrenamiento), entre los y las estudiantes se pueden reunir e intercambiar planes. El objetivo es estimular al estudiantado a crear programas de ejercicios, aplicando los conocimientos que se han venido adquiriendo durante la unidad. Se motiva al estudiantado a explorar con distintos ejercicios y sus variantes. El o la docente, estará pendiente de apoyarles en su proceso de exploración y creación, reforzando conceptos básicos de postura adecuada y de técnica de ejecución correcta, para prevenir lesiones y sacarle provecho al movimiento, se trabaja la transferencia.</p> <p>d- Los y las estudiantes (en parejas) deberán crear implementos para trabajar al menos dos cualidades físicas con materiales de desecho y los deben trabajar con el grupo.</p> <p>e- Cada estudiante debe dirigir una actividad recreativa en la que se desarrolle una cualidad física y se cumpla como mínimo dos de los principios del entrenamiento deportivo.</p>	<p>-Autoevaluación con base en la escala numérica facilitada por el docente.</p> <p>-Los y las estudiantes elaboran un álbum con los planes de entrenamiento tanto individuales y grupales, el docente valora los trabajos de acuerdo con la escala numérica.</p>
<p><i>Elaboración de planes de entrenamiento físico recreativos:</i></p> <p>a- Por medio de actividades recreativas se entrenarán las cualidades físicas. Previamente se</p>	<p>-Autoevaluación con base en la escala numérica</p>

<p>pueden dividir el grupo en subgrupos y cada uno debe traer un juego en el que se desarrolle una o varias cualidades físicas y deben cumplir los principios del entrenamiento.</p> <p>b- Por medio de actividades con colchones, cojines y cuerdas se pueden realizar actividades recreativas desarrolladas por los y las estudiantes.</p> <p>c- En el marco de un dialogo sobre ¿cómo evitar la fatiga excesiva, el sobre-entrenamiento y el <i>burnout</i>, en personas que se entrenan físicamente, los estudiantes y docentes? Los resultados de la discusión se presentan en un mural aprovechando material de desecho para construirlo. Esto puede hacerse dividiéndoles en equipos, que compiten durante cierto tiempo, para realizar el mural. También, en vez de que el o la docente indique que se hará un mural, se podría pedir al estudiantado que, en su equipo, se proponga una forma de ilustrar sus inquietudes sobre el tema en discusión, aprovechando los materiales disponibles. Se cuestiona al estudiantado, una vez que se está mostrando el producto final de la discusión (a modo de profundización en la temática desarrollada): ¿puede el sobre-entrenamiento o el <i>burnout</i>, presentarse en personas que no sean deportistas o que ni siquiera estén entrenando físicamente, o estos son problemas exclusivos del deporte y el ejercicio?</p>	<p>facilitada por el o la docente.</p>
---	--

Notas generales que siempre se deben tomar en cuenta durante el trimestre:

1- Siempre se debe incluir a todos y todas, en las actividades del curso, independientemente de condiciones de género, ideológico-religiosas o de discapacidad.

2- En las clases de educación física se deberá trabajar con **grupos mixtos**, pero tratando de mantener tamaños “pedagógicos” de grupo. Es decir que, en las instituciones en donde haya suficiente personal docente como para tener dos docentes a cargo de un mismo grupo de estudiantes, lo lógico sería que cada docente tomase una mitad del grupo, integrada por hombres y por mujeres.

3- En casos especiales, cuando se imparta una disciplina deportiva en la que pueda existir riesgo por contacto fuerte accidental (por ejemplo en fútbol, baloncesto, balonmano, etc.), es recomendable que se realicen las prácticas con separación de sexos (tal y como sucede en la práctica deportiva normal, en la que hay ramas femenina y masculina). Sin embargo, aún cuando se esté practicando deportes y juegos, hay que tratar de integrar en lo posible a hombres y mujeres.

4- En cada clase se debe estimular constantemente el ejercicio de la ética, de los valores democráticos y estéticos. Para esto, se debe insistir constantemente en el respeto a los derechos de las demás personas, en la práctica de acciones para hacer valer los propios derechos, en el ejercicio de resolución de problemas mediante el diálogo y la negociación, en el respeto por las normas y el juego limpio, etc.

5- Los proyectos son actividades que deben surgir del propio interés del estudiantado y deben servir para integrar contenidos conceptuales, procedimentales y de valores-actitudes, los cuales pueden ser realizadas individualmente o colectivamente, pero es importante que cada docente promueva la realización de estos proyectos en equipos. Los proyectos se deben planificar en parte de una clase y se les debe dar seguimiento en espacios cortos de otras clases, no obstante es importante que **no se confunda** la evaluación del proyecto, con la evaluación del trabajo cotidiano ni del trabajo extraclase.

6- Aprovechar los productos de los trabajos extraclase para luego, realizar actividades en clase como mini festivales, mini torneos, etc., en donde lo aprendido con la realización del extraclase, pueda ser puesto en práctica y aprovechado para el trabajo cotidiano, lo cual refuerza conceptos, competencias y valores.

7- La clase de educación física deberá ser muy dinámica y divertida. El movimiento constante del estudiantado y docente, debe ser la premisa a conseguir. Incluso cuando se trate temáticas de discusión o al realizarse explicaciones y exposiciones, se deberá procurar que exista actividad física vigorosa en cada actividad que se realice. Se debe disminuir al mínimo necesario, el tiempo de pausas y de explicaciones teniendo al grupo de estudiantes pasivos, ya sea sentados o de pie. La clase debe ser para moverse placentera y constantemente.

9. Sugerencias para impactar la institución educativa y la comunidad:

-Organización de rallies con estaciones en las que se deba vencer retos aplicando las actividades de entrenamiento físico vistas en la unidad, en todo el colegio, aprovechando un evento institucional como un festival o la celebración de una fecha importante.

-Organización de una gira fuera del colegio, en la cual el estudiantado pueda compartir con niños y niñas de una comunidad, los conocimientos que ha adquirido durante la unidad, a modo de una feria de salud itinerante.

10. Glosario:

Actitud: predisposición mental de una persona a tener motivación para actuar de cierta forma (por ejemplo, una persona con una actitud positiva hacia los temas de deporte, demuestra interés en jugar y entusiasmo por involucrarse en algún juego deportivo). Cada vez que una persona asume una posición favorable o desfavorable hacia algo (personas, acontecimientos, cosas), está manifestando actitudes.

Actitud postural: es la actitud que asume una persona respecto a su postura corporal. Si esa actitud es positiva, la persona presenta una posición a favor de su salud, mediante el mantenimiento de un equilibrio adecuado de los distintos componentes de su cuerpo. En ese caso, su postura corporal permite que las distintas partes de su cuerpo estén alineados adecuadamente. Cuando la actitud postural es negativa, es decir cuando la postura corporal no es adecuada (encorvar la espalda al sentarse o al caminar, mala postura al inclinarse o al extenderse para tomar objetos pesados, etc.), ocurren tensiones y/o gastos de energía innecesarios, que pueden generar como consecuencia problemas de salud.

Actividad física: movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del

nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

Anorexia: trastorno de la conducta de alimentación. Implica una conducta en la cual una persona demuestra un intenso temor de ganar peso, aunque se encuentre por debajo del peso normal. Estas personas eluden las comidas o limitan severamente el consumo de alimentos, incluso hasta llegar a morir.

Aptitud física: habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

Artritis: enfermedad que consiste en la inflamación de las articulaciones, causada por infecciones o por otras razones metabólicas o constitucionales. Dificulta la realización de muchas actividades diarias, incapacitando a quienes la padecen. Muchos tipos de artritis aparecen conforme avanza la edad. Hay tipos de artritis que atacan a jóvenes y niños. Los principales tipos de enfermedades artríticas son la osteoartritis y la artritis reumatoide. Este mal provoca serias limitaciones en las actividades diarias. Las personas que padecen estos trastornos deben evitar ejercicios donde haya que soportar peso pues su riesgo de lesiones en estas actividades es alto. Para las personas que padecen artritis se recomiendan ejercicios aeróbicos en bicicleta estacionaria o en el agua, especialmente.

Asma: actualmente asma se define como un estado de obstrucción de las vías aéreas, el cual es reversible, es decir, temporal, pasajero. El ejercicio es muy beneficioso para una persona con asma, ya que mejora su función respiratoria al fortalecer sus músculos de la respiración. La persona asmática, si usa un medicamento, debe utilizarlo antes de ejercitarse, teniendo para ello en cuenta las recomendaciones de su médico. Al calentar, las personas asmáticas deben inhalar por la nariz y exhalar por la boca, para así calentar y humedecer el aire y evitar los síntomas de asma. Después, se puede hacer un tipo de calentamiento progresivo, que incluya trote suave y poco a poco, carreras cortas de 10 a 20 metros, haciendo una pausa de 1 minuto entre cada carrera, hasta sumar unos 10 minutos de calentamiento.

Autosuperación: cualidad o capacidad de darle gran importancia a las actitudes y conductas orientadas al enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente. Otras actitudes que se requieren son la tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente.

Bulimia: es un trastorno de la conducta de alimentación. Ocurre cuando una persona consume grandes cantidades de comida, pero luego, trata de deshacerse de las calorías que ha consumido, haciendo ejercicio en exceso, vomitando o tomando laxantes o diuréticos. En forma similar a lo que sucede con la anorexia, la persona bulímica, tiene una imagen de que su cuerpo está pasado de peso, aunque realmente esto no sea cierto y demuestra una gran

preocupación por engordar, aunque su peso sea normal o incluso, esté desnutrida.

Burnout: trastorno que tiene que ver con la pérdida de energía física y psíquica, que conlleva una disminución dramática de la capacidad para rendir y una pérdida de motivación para continuar practicando una actividad. Este trastorno, inicia con sobrecargas de las cuales una persona no se logra recuperar bien; acumulación progresiva de fatiga; desgaste físico y mental; todo esto en un marco de presión o exigencia del entorno.

Calentamiento: primera fase de una sesión de entrenamiento físico, en la cual se realizan actividades preparatorias para que el organismo, progresivamente, incremente sus niveles de activación y pueda dar un mejor rendimiento durante la sesión de entrenamiento.

Coordinación: capacidad de utilizar las propiedades del sistema locomotor fluidamente, bajo la dirección del sistema nervioso. El sistema locomotor, es el que permite que nos movamos e incluye el trabajo simultáneo del sistema nervioso, el sistema de músculos esqueléticos y los sistemas óseo-articulares.

Cuidado del ambiente natural, urbano y social: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del ambiente inmediato (el entorno en que se encuentra un individuo en un momento dado de su vida) y general (contexto dentro del que se enmarca el ambiente inmediato), bello, seguro y funcional. Este valor implica actitudes de preocupación permanente y efectiva, porque el ambiente en el que se vive, se recrea, se estudia o se trabaja, sea un entorno agradable, seguro y funcional. Esta preocupación debe ser extensible al ambiente general, mediante actitudes de preocupación por el impacto que los daños al medio ambiente natural y en centros urbanos, causan a la salud de las personas, y generar conductas para prevenir y atender las problemáticas ambientales, para evitar su impacto negativo en la calidad de vida de las personas.

Cuidado personal: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del propio organismo, funcional y bello. Esto requiere que se desarrollen actitudes de preocupación por tener un estilo de vida que sea saludable y actitudes de identificación constante, de hábitos inadecuados o riesgosos para la salud, buscando modificarlos. Para darle valor a la responsabilidad y cuidado personal, se requieren actitudes fuertes que favorezcan el autocuidado y la autonomía, enfocadas en asumir control positivo del estilo de vida personal.

Diabetes mellitus: se refiere a un grupo de condiciones que involucran malfuncionamiento de los sistemas energéticos del cuerpo. Se caracteriza por hiperglicemia, es decir, un aumento de la cantidad de glucosa en la sangre, debido a un defecto en la secreción de la insulina (hormona es secretada por el páncreas. El exceso de glucosa en la sangre, causa daños en el corazón, los riñones, los ojos, nervios y vasos sanguíneos, especialmente en las piernas y los pies.

Diversión: experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente–, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud.

Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

Duración: tiempo requerido para realizar una secuencia o rutina de actividades físicas determinadas.

Entrenamiento: conjunto de actividades (físicas, psicológicas, etc.) con carácter específico y cuya finalidad es mejorar las capacidades del individuo.

Equilibrio: capacidad de adoptar una posición, mantener una postura, o de hacer un movimiento contra la fuerza de la gravedad.

Estética del movimiento: cualidad o capacidad de darle gran importancia al desarrollo de expresiones, a través del movimiento corporal, que tengan cierta calidad estética. Se requieren actitudes y conductas que denoten aprecio de las características de los movimientos realizados en actividades propias de las clases (rutinas de gimnasia, actividades coreográficas, etc.), valorando su calidad estética y pudiendo aplicar esta apreciación, a la valoración de movimientos realizados cotidianamente, en otros contextos fuera del colegio

Estiramiento: actividad en la que se elonga o estira un músculo o grupo muscular.

Fatiga: es la disminución de la capacidad para producir fuerza, que es consecuencia inmediata o progresiva, de enfrentar cargas de entrenamiento físico. Si la fatiga es normal -la persona la tolera y logra recuperarse de ella, en periodos de descanso y con alimentación adecuada-, ayuda en el proceso general de adaptación del cuerpo a la carga de entrenamiento, pero si la fatiga sobrepasa los niveles tolerables por la persona, se puede transformar en sobre-entrenamiento, el cual es un trastorno que afecta negativamente a la salud y por tanto, disminuye la capacidad de rendimiento físico.

Frecuencia: cantidad de veces que se repite un estímulo o fenómeno. Por ejemplo, la frecuencia semanal de entrenamientos (cantidad de veces por semana que se hacen sesiones de entrenamiento) o la frecuencia de una actividad (cantidad de repeticiones de un mismo movimiento).

Fuerza muscular: es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

Flexibilidad: es la cualidad que, con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, pudiendo el sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza. La falta de flexibilidad ocasiona deterioro de la coordinación, predispone a lesiones y a la adquisición de defectos posturales y empeora la calidad del movimiento.

Hipertensión: es una enfermedad en la que la presión o fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos, al ser bombeada por el corazón, se mantiene muy elevada. La hipertensión arterial se asocia con el aumento en el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y enfermedad en los riñones. Se recomienda aumentar la actividad de tipo aeróbico, es decir, aquella que se realiza a intensidad moderada por tiempo prolongado, como por ejemplo el caminar, trotar o nadar, previa consulta médica.

Intensidad: grado de esfuerzo que se requiere para rendir en una actividad física determinada. Se puede medir tomando en cuenta la cantidad de latidos del corazón por minuto, o el grado de esfuerzo percibido usando escalas validadas para ello.

Ocio: es el tiempo para uno mismo. Comprende el estar ocupado pero para el cultivo de sí mismo. El ocio tiene cuatro funciones esenciales: desarrollo, diversión, recreación y descanso.

Ortorexia: conducta excesiva, catalogada como patológica, o sea, como enfermedad, de cuidado extremo de la calidad de los alimentos que se consume, buscando especialmente lo natural, libre de preservantes, privarse de alimentos o de medicamentos “no naturales”, etc. Este cuidado extremo afecta la conducta social, emocional y cognitiva de la persona, quien llega a comportarse anormalmente, pudiendo hasta poner en riesgo su vida, debido a sus conductas.

Participación social constructiva: cualidad o capacidad de darle gran importancia a la necesidad de incorporarse a grupos integrados por diversidad de personas (distinto sexo, distinta edad, distintas ideas o creencias, etc.), pero con actitudes de realización, en estos grupos, de una participación dinámica, democrática y constructiva, dándole mayor importancia al logro de metas colectivas y a la consecución del bienestar social. Este valor requiere, además de las actitudes mencionadas, conductas de uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.

Plan de entrenamiento: consiste en la organización escrita, de un proceso de preparación física. Dicho plan incluye objetivos, cualidades físicas que se van a entrenar, metas con plazos -fechas para alcanzarlas-, un cronograma que incluye los periodos del entrenamiento, la cantidad de sesiones de entrenamiento por semana en cada periodo, el horario de las sesiones de entrenamiento, el tipo de trabajo físico que se hará en cada sesión, los materiales que se ocupará en cada sesión, la carga de trabajo físico y el grado de esfuerzo con que debe hacerse en cada sesión, el tiempo de descanso entre una sesión y otra y entre los ejercicios de una misma sesión, las fechas en que se aplicaría pruebas de evaluación de la condición física, el tipo de pruebas a aplicar, etc.

Potencia: es la fuerza rápida o fuerza explosiva. Consiste en aplicar la mayor fuerza posible o vencer la mayor resistencia posible, en el menor tiempo.

Preparación física: uno de los componentes más importantes del entrenamiento deportivo; se centra en el desarrollo y mejora de las cualidades motrices; fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, agilidad, coordinación.

Progresión: proceso de estimulación del organismo que se realiza desde niveles simples, hasta niveles más complejos y de mayor exigencia. Busca que el organismo logre adaptarse o acostumbrarse a los estímulos para llegar así a rendir un poco más. Se basa en el principio del entrenamiento físico de la progresividad. Esto también se aplica con fines pedagógicos, en cuanto a que se establezcan actividades sencillas, mediante las cuales, poco a poco o progresivamente, el individuo se vaya aproximando al dominio de una actividad más compleja.

Recreación: experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

Recuperación: es un proceso que busca que el organismo asimile una carga de trabajo físico, recuperando sus energías, para poder ser estimulado de nuevo, con otra carga de entrenamiento. Se da antes, durante y después del esfuerzo físico y depende del grado de fatiga que tenga la persona, según la intensidad de la carga de trabajo físico que fue aplicada y la cantidad de tiempo de reposo posterior.

Resistencia cardiovascular: es la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración. Un nivel adecuado de resistencia tiene diversos efectos beneficiosos sobre el organismo, como descenso de la frecuencia cardíaca, disminución del peso corporal, incremento de la capacidad respiratoria, incremento de la vascularización del músculo, incremento de los glóbulos rojos y de la proporción de oxígeno en sangre y mejora del funcionamiento de los riñones.

Respeto y disfrute de la diversidad humana: cualidad o capacidad de darle alto valor a la diversidad de características de la humanidad, mediante actitudes y conductas de respeto, aprecio y tolerancia por las diferencias que existan entre las características propias y las de las demás personas. Este valor requiere actitudes y conductas que muestren interés por las capacidades y necesidades de las demás personas y por aprender de la experiencia y conocimientos de las otras personas, así como apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.

Sesión de entrenamiento físico: es la parte básica de un programa de entrenamiento físico. La sesión tiene una duración que se ha planeado previamente y debe tener uno o más objetivos que se busca realizar en ella (por ejemplo, hay sesiones en las que se busca aprender técnica de ejercicios de estiramiento, o puede haber sesiones en que se busque mejorar la fuerza-resistencia de los músculos del abdomen y la espalda baja, etc.). Debe tener por lo menos, tres partes generales: el calentamiento, la parte principal y la vuelta a la calma. En el calentamiento, se pretende preparar al cuerpo para las actividades más fuertes que tendrá que enfrentar en la parte principal, que es en donde se ubican los ejercicios más importantes de la sesión (los más

directamente relacionados con el objetivo u objetivos que se planeó lograra en esa sesión). La parte final es la vuelta a la calma.

Trabajo específico: se refiere al conjunto de actividades principales a realizar durante la sesión de entrenamiento físico, las cuales sirven para cumplir los objetivos de la sesión.

Tiempo libre: tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

Variiedad: proceso basado en el principio de la variabilidad, que establece que se debe incluir diversidad de actividades, diferentes, en cada sesión, con el fin de cambiar las rutinas y favorecer así la motivación de los individuos.

Velocidad: capacidad de desplazarse a lo largo de una distancia determinada, en el menor tiempo posible. Usualmente, esta capacidad tiene que ver con esfuerzos muy intensos -máxima intensidad para dar la mayor velocidad que se pueda-, por lo cual estos esfuerzos no pueden ser de larga duración.

Vigorexia: trastorno en la percepción sobre la imagen del cuerpo. Quienes lo padecen se ven excesivamente delgadas, aunque posean un cuerpo muy musculoso. Este trastorno se ha encontrado principalmente entre las personas que entrenan en gimnasios y es frecuente entre los que practican físico culturismo. Estas personas dedican muchas horas durante el día a su desarrollo muscular, se pesan de forma constante y siguen dietas muy estrictas, encaminadas a ganar más masa muscular y en la mayoría de las ocasiones, utilizan productos artificiales para aumentar su masa muscular.

Vuelta a la calma: es la acción que debe seguir al entrenamiento, con lo que se pretende facilitar el inicio del descanso. Es el lazo entre la actividad física vigorosa y el descanso. A mayor intensidad de entrenamiento, más importante es la vuelta a la calma y más larga será su duración. La vuelta a la calma se realiza a un ritmo lento y a velocidad decreciente. Su duración varía según la situación y la necesidad. El acento debe de centrarse en la descontracción (o relajación) muscular. Se puede mejorar la vuelta a la calma haciendo actividades de estiramiento, relajamiento mediante actividades de respiración profunda y suave, ejercicios suaves, etc.

11. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

- Camerino, O. (2004) *Deporte Recreativo*. Madrid, España: INDE
- Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva "José María Cagigal" y Asociación española de deporte para todos.
- García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.
- González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G.,

- M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar.* (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.
- López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas.* (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos.* Buenos Aires: Editorial Kodomo.
- Navarro A., V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores.* (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Pila Teleña, Augusto (1987). *Preparación física. Primer nivel.* (7 ed.). San José, Costa Rica: editorial Olimpia.
- Platonov, V.N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico.* Barcelona, España: editorial Paidotribo.
- Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global.* España: editorial Paidotribo.
- Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad.* (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Universidad de Almería (2005). *Actividad Física, Educación y Salud.* Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.
- Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre.* Madrid: Editorial CCS.
- Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad.* Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

Sitios web:

a- La **teoría general de todos los temas de los nuevos programas** se puede encontrar en este blog informativo del programa radiofónico En Movimiento de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. Aquí también hay vínculos para buscar información adicional:

<http://enmovimientocostarica.blogspot.com/>

b- Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano:

<http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

c- Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés:

<http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>

<http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>

d- Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física:

<http://viref.udea.edu.co/index.htm>

e- Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente:

<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

f- Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo:

<http://www.icoder.go.cr/>

g- Asociación española de baile deportivo y de competición (2007).

Reglamentos de competición, en

<http://www.aebdc.org/documentos1.asp?tema=Reglamentos&n=3&m1=4&m2=44&id=66>

h- Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en *Viva el baile N° 11* (Marzo),

<http://www.dancetelemark.es/artproprios/artedeporte1.pdf>

i- Sotelo García, Alfonso (2002). *El baile deportivo y de salón: baile social y de competición*, en <http://es.geocities.com/sotelo0/1Deportivo.htm>.

j- Lopategui C., E. (2001). *Filosofía e historia de la educación física*. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

Otros sitios:

- [Asociación Española de Baile Deportivo y de Competición - AEBDC](#)
- [Federación Española de Baile Retro - AEBR](#)
- [Internacional Dance Sport Federation - IDSF](#)
- [Madrid Swing Society](#)
- [World Dance & Dance Sport Council - WD&DSC](#)
- [World Salsa Federation - WSF](#)
- [UCBEC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya](#)
- [Resultados y perfiles de bailarines](#)
- [Search for dance people](#)
- [Dancesport as IOC Recognized Sport](#)

SEGUNDA UNIDAD PARA EDUCACIÓN FÍSICA

9° año

1. Título: *“Poniendo al colegio en acción: haciendo juegos, deportes y baile”*

2. Tiempo probable: segundo trimestre

3. Propósito: se pretende que el estudiantado profundice en el conocimiento de los deportes colectivos, mediante el aprendizaje y la práctica del balonmano y del béisbol y del softbol, conociendo su historia y sus reglas básicas, así como la forma más adecuada para prepararse (calentamiento y alimentación) para su práctica. También, se busca que el estudiantado conozca sobre el baile deportivo y que lo practique. Además, se espera que el estudiantado se aproxime al conocimiento de los grandes eventos deportivos que se organizan a nivel nacional e internacional. Adicionalmente, el estudiantado podrá organizar, dirigir y participar en eventos deportivos que integran las actividades deportivas y dancísticas o con música vistas en la unidad.

4. Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:

- a- Conocimiento de la historia, reglamentación básica y formas de calentamiento y alimentación adecuada para la práctica de balonmano, béisbol y softbol y del baile deportivo.
- b- Conocimiento general sobre la historia y organización actual de los grandes eventos deportivos nacionales e internacionales.
- c- Capacidad de participar como deportista, como juez o árbitro y como persona encargada de la dirección técnica de un equipo, en mini torneos u otros eventos deportivos que se organicen en el curso.
- d- Capacidad de organizar eventos competitivos que integren las actividades deportivas, dancísticas y con música, vistas en el curso, sabiendo sacar el mayor provecho del espacio y de los materiales disponibles.

5. Contenidos curriculares:

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
1- Deportes colectivos y su reglamentación básica para poder practicarlos: balonmano y béisbol-softbol. a- Historia c- Reglamentación d- Calentamiento y alimentación adecuada	1- Participación en competiciones o partidos, en los deportes que se enseñan en esta unidad. 2- Dirección de competiciones o partidos, como juez, aplicando las reglas	1- Aprecio por la práctica sana de actividades físicas, deportivas y recreativas, tanto a nivel individual como colectivo. 2- Actitud positiva ante las diferentes capacidades y

<p>para su práctica</p> <p>2- ¿Qué eventos deportivos masivos se organizan a nivel mundial? (juegos olímpicos, competencias de baile deportivo, campeonatos mundiales de distintos deportes y en las ramas femenina y masculina y competiciones de deporte adaptado, etc.), ¿cómo se originaron (historia)?, ¿cómo es su organización básica?, ¿cuál es su filosofía?, ¿cómo ha sido la trayectoria histórica de Costa Rica en esos eventos?</p>	<p>básicas, en los deportes que se enseñan en esta unidad.</p> <p>3- Organización de equipos, partidos y torneos cortos de deporte y de baile deportivo.</p> <p>4- Aprovechamiento de recursos disponibles (espacio, materiales, características de las personas participantes), para desarrollar partidos, competencias y torneos cortos.</p>	<p>necesidades especiales de cada persona.</p> <p>3- Respeto por las normas que rigen los juegos y actividades deportivas, practicando el espíritu del juego limpio.</p> <p>4- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>
--	--	---

6. Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:

Valores	Actitudes y comportamientos
Autosuperación	<p>Relacionados con:</p> <p>*Actitud de enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente.</p> <p>*Actitud de tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente.</p> <p>*Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mejorar las capacidades físicas y la calidad de vida personal.</p>
Cuidado personal	<p>Relacionados con:</p> <p>*Preocupación por mantener un estilo de vida saludable (deber consigo mismo).</p>

	<p>*Identificación de hábitos inadecuados para la salud, buscando modificarles (deber consigo mismo).</p> <p>*Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mantener al propio organismo funcionalmente bien.</p>
Respeto y disfrute de la diversidad humana	<p>Relacionados con:</p> <p>*Conductas donde se muestre tolerancia hacia las capacidades y necesidades de las demás personas.</p> <p>*Actitud de interés por aprender de la experiencia y demás conocimientos de las otras personas.</p> <p>*Actitud de apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.</p> <p>*Actitudes y conductas que demuestren el interés en compartir opiniones, ideas y productos (rutinas de ejercicio, etc.) con sus compañeros y compañeras.</p> <p>*Respeto hacia las opiniones ajenas.</p>
Estética del movimiento	<p>Relacionados con:</p> <p>*Aprecio de las características de los movimientos, valorando la calidad estética, de los movimientos que se realizan en los deportes y actividades dancísticas que se practicarán en la unidad.</p>
Participación social constructiva	<p>Relacionados con:</p> <p>*Actitudes y conductas de apoyo a compañeros y compañeras, en sus procesos de creación de rutinas y de materiales para las actividades del curso.</p> <p>*Actitudes y conductas de cooperación y solidaridad.</p> <p>*Actitud de honestidad, respeto por las</p>

	<p>reglas,</p> <p>*Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, dentro de los cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social.</p> <p>*Uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.</p> <p>*Actitudes y conductas que manifiesten el ejercicio personal y colectivo del juego limpio.</p>
<p>Cuidado del medio natural, urbano y social</p>	<p>Relacionados con:</p> <p>*Preocupación por mantener un ambiente limpio, organizado y agradable, en donde uno pueda ejercitarse o recrearse físicamente, con seguridad y placer.</p> <p>*Conductas de cuidado del ambiente en donde se juega (el contexto donde se enmarca el juego), para mantenerlo agradable para todos y todas.</p> <p>*Actitudes de apropiación y transformación del espacio y materiales para jugar, que se manifiesten en conductas de creación y recreación que les hagan más agradables para el estudiantado.</p> <p>*Conductas de ornato, limpieza, mantenimiento y cuidado de los materiales y espacios para moverse.</p> <p>*Preocupación por mantener un entorno natural y social en condiciones que favorezcan la calidad de vida de las personas.</p>

<p align="center">7. Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)</p>	<p align="center">8. Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)</p>
<p><i>Deportes de conjunto:</i></p> <p>a- En un conversatorio se discute sobre los deportes de conjunto: ¿por qué se llaman así?, ¿cuáles conocen?, ¿qué reglas conocen?, ¿conocen las dimensiones de terrenos de juego?, entre otros.</p> <p>b- Por medio de una discusión, se analizan las reglas del deporte. Balonmano: el o la docente dirigen al estudiantado para desarrollar las capacidades tácticas, la toma de decisiones en la ofensiva y la defensiva, trabajándolo como un predeportivo (no se puede ni caminar, ni correr con el balón en las manos, el gol se hace en toda la línea de fondo, se cambian reglas y formas de hacer los goles hasta llegar a jugar balonmano como tal). Es importante que toda actividad debe ser incluyente y cuáles variantes se podrían realizar.</p> <p>c- Se ponen en práctica las reglas del deporte, en un colectivo dirigido por alguno de los estudiantes y se rotará el arbitraje, que estará supervisado por el o la docente.</p> <p>d- En un conversatorio el o la docente con los y las estudiantes, analizan las posiciones en defensa y ataque del balonmano. Se culmina con un colectivo dirigido.</p> <p>e- En pequeños grupos los y las estudiantes profundizan por medio de la realización de diversos juegos (predeportivos, competitivos, cooperativos, rompe hielo entre otros) en el desarrollo del mismo, de sus reglas.</p> <p>f- El o la docente invita al estudiantado a crear actividades recreativas, las que se deben parecer al balonmano oficial, pero que se puedan jugar en cualquier lugar.</p> <p>g- Se juega un mini torneo, en el cual se dará rotación de roles entre el estudiantado (dirección técnica, arbitraje, deportista).</p>	<p>-Los y las estudiantes coevalúan el trabajo realizado con base en la rúbrica facilitada por el o la docente para evaluar el desempeño durante el desarrollo de los deportes de conjunto.</p> <p>-El estudiantado elabora un informe acerca de la importancia del ejercicio y la alimentación y la influencia de cada uno su entorno.</p>

<p>Béisbol:</p> <p>a- Mediante un rally de acertijos, en el que se utiliza toda la institución como terreno de juego, se determina cuánto conoce el estudiantado de béisbol (cómo es el terreno de juego, cuántos jugadores participan por equipo, cuánto tiempo tarda un juego, entre muchas otras). Se puede organizar en subgrupos que recorren en distinto orden las estaciones del rally.</p> <p>b- Se divide al estudiantado en dos subgrupos y se realiza un juego de <i>kickbol</i> o bate pie. Se refuerza el que actividades como estas se pueden realizar en cualquier parte y que no se requiere de un terreno específico y se puede jugar con personas de diferentes edades y géneros al mismo tiempo.</p> <p>c- Se plantea la incógnita ¿Cómo se podría practicar el béisbol, sin contar con los materiales oficiales o necesarios?, y se pone en práctica las variantes que surjan.</p> <p>d- Se juega un mini torneo, en el cual se dará rotación de roles entre el estudiantado (dirección técnica, arbitraje, deportista).</p>	<p>-Los y las estudiantes coevalúan el trabajo realizado con base en la rúbrica facilitada por el o la docente para evaluar el desempeño durante el desarrollo de los deportes de conjunto.</p>
<p>Actividades rítmicas con música:</p> <p>a- Con la colaboración de diversos ritmos musicales, se explora las diversas maneras de desplazarse o expresar lo que la música transmita a cada estudiante.</p> <p>b- Por medio de una actividad con cuerdas para saltar, se desarrolla una combinación de los saltos con estos elementos, más se debe realizar al ritmo de la música, en la que se puede saltar con los dos pies, hacia los lados, hacia el frente y atrás o brincar alternando el pie de apoyo y se puede combinar con el paso básico de danza aeróbica step.</p> <p>c- Por medio de la gimnasia formativa (creación de figuras en parejas, grupos pequeños o grandes) se explora la expresión corporal por medio de la creación de los y las estudiantes de rutinas dancísticas entremezcladas con la gimnasia formativa o <i>acrosport</i>. Estas rutinas deben ser desarrolladas y presentadas ante el grupo en un torneo organizado por los mismos</p>	<p>-Los y las estudiantes coevalúan el trabajo realizado con base en la rúbrica facilitada por el o la docente para evaluar el desempeño durante el desarrollo de los deportes de conjunto.</p> <p>-El estudiantado elabora un informe acerca de las actividades dancísticas alrededor del mundo, según su preferencia musical o rítmica.</p>

<p>estudiantes, se puede realizar por niveles o sólo por secciones.</p> <p>d- Los y las estudiantes realizan una ponencia, en grupos previamente distribuida, con la temática de <i>las actividades dancísticas en las culturas del mundo</i>: se pueden explorar un sinfín de maneras de moverse, se explora los diferentes ritmos musicales y sus formas o maneras de representarlos físicamente, las actividades culturales propias de alguna región país o del mundo y se comparte con el grupo.</p>	
<p>Eventos deportivos masivos:</p> <p>a- El o la docente estimulará al estudiantado a crear juegos competitivos en donde se aplique una regla del balonmano y una del béisbol y en donde también se aplique el baile deportivo. Esta actividad se hará en parejas y se estimulará a que se venza el reto, sin copiar a otros grupos. Se deberá, además, aprovechar materiales de desecho para crear las actividades.</p> <p>b- Cada pareja comparte su juego con el resto del grupo, poniéndoles a jugar.</p> <p>c- A modo de cierre, se comenta entre docente y estudiantes, sobre los beneficios que los deportes puedan tener para la sociedad.</p>	<p>Los y las estudiantes elaboran un portafolio con relación a los eventos deportivos masivos, los intercambian entre ellos y ellas y los coevalúan con base en la lista de cotejo facilitada por el o la docente.</p>
<p>Repaso del avance temático:</p> <p>a- Se realiza una actividad con estaciones, en cada una de las cuales habrá fichas con instrucciones diversas que deberán ser ejecutadas por el estudiantado. El estudiantado pasará por las estaciones en equipos de cuatro o cinco integrantes. Un ejemplo de instrucciones es crear un juego en donde se aplique la función del lanzador o lanzadora y la del bateador o bateadora de béisbol. Se recomiendan al menos cuatro estaciones y que las instrucciones, como se puede apreciar en el ejemplo, induzcan al estudiantado, a la producción de una actividad y la desarrollen en grupo por un periodo de tiempo determinado, al tiempo se realiza una rotación de estación y así sucesivamente.</p>	<p>Los y las estudiantes coevalúan el trabajo realizado en cada estación, con base en la rúbrica elaborada conjuntamente con el o la docente.</p>

Notas generales que siempre se deben tomar en cuenta durante el trimestre:

1- Siempre se debe incluir a todos y todas, en las actividades del curso, independientemente de condiciones de género, ideológico-religiosas o de discapacidad.

2- En las clases de educación física se deberá trabajar con **grupos mixtos**, pero tratando de mantener tamaños “pedagógicos” de grupo. Es decir que, en las instituciones en donde haya suficiente personal docente como para tener dos docentes a cargo de un mismo grupo de estudiantes, lo lógico sería que cada docente tomase una mitad del grupo, integrada por hombres y por mujeres.

3- En casos especiales, cuando se imparta una disciplina deportiva en la que pueda existir riesgo por contacto fuerte accidental (por ejemplo en fútbol, baloncesto, balonmano, etc.), es recomendable que se realicen las prácticas con separación de sexos (tal y como sucede en la práctica deportiva normal, en la que hay ramas femenina y masculina). Sin embargo, aún cuando se esté practicando deportes y juegos, hay que tratar de integrar en lo posible a hombres y mujeres.

4- En cada clase se debe estimular constantemente el ejercicio de la ética, de los valores democráticos y estéticos. Para esto, se debe insistir constantemente en el respeto a los derechos de las demás personas, en la práctica de acciones para hacer valer los propios derechos, en el ejercicio de resolución de problemas mediante el diálogo y la negociación, en el respeto por las normas y el juego limpio, etc.

5- Los proyectos son actividades que deben surgir del propio interés del estudiantado y deben servir para integrar contenidos conceptuales, procedimentales y de valores-actitudes, los cuales pueden ser realizadas individualmente o colectivamente, pero es importante que cada docente promueva la realización de estos proyectos en equipos. Los proyectos se deben planificar en parte de una clase y se les debe dar seguimiento en espacios cortos de otras clases, no obstante es importante que **no se confunda** la evaluación del proyecto, con la evaluación del trabajo cotidiano ni del trabajo extraclase.

6- Aprovechar los productos de los trabajos extraclase para luego, realizar actividades en clase como mini festivales, mini torneos, etc., en donde lo aprendido con la realización del extraclase, pueda ser puesto en práctica y aprovechado para el trabajo cotidiano, lo cual refuerza conceptos, competencias y valores.

7- La clase de educación física deberá ser muy dinámica y divertida. El movimiento constante del estudiantado y docente, debe ser la premisa a conseguir. Incluso cuando se trate temáticas de discusión o al realizarse explicaciones y exposiciones, se deberá procurar que exista actividad física vigorosa en cada actividad que se realice. Se debe disminuir al mínimo necesario, el tiempo de pausas y de explicaciones teniendo al grupo de estudiantes pasivos, ya sea sentados o de pie. La clase debe ser para moverse placentera y constantemente.

8- En el segundo y tercer trimestre de los niveles de octavo y de noveno, se pone al estudiantado en contacto con los **deportes** que deberá poder practicar en décimo, undécimo / duodécimo. El estudiantado deberá dominar lo básico para poder participar en competencias recreativas de esos deportes. Lo importante es que el estudiantado se enamore de esas disciplinas y las practique incluso fuera de clase y que quien tenga el interés y las aptitudes mínimas, que se anime a involucrarse en un proceso de entrenamiento, fuera de clase.

9- **Los deportes** deberán trabajarse integradamente. Los deportes que deban aprenderse o reforzarse en un determinado trimestre, se deberán trabajar juntos, para lo que se recomienda organizar al grupo de estudiantes **en estaciones**, teniendo en cada una de estas la posibilidad de practicar uno de los deportes correspondientes. Esta estrategia favorece ir avanzando de forma similar, en el aprendizaje y práctica de los deportes del trimestre, sin correr el riesgo de que alguna interrupción no programada de lecciones, impida ver uno de los deportes, lo cual podría darse si se adopta la práctica de ir viendo un deporte por clase.

10- En las instituciones que tengan las condiciones propicias, se puede aprovechar para impartir **fútbol playa**, sustituyendo al fútbol o al fútbol sala.

9. Sugerencias para impactar la institución educativa y la comunidad:

-Organización de rallies con estaciones en las que se deba vencer retos aplicando las actividades deportivas y dancísticas vistas en la unidad, en todo el colegio, aprovechando un evento institucional como un festival o la celebración de una fecha importante.

-Organización de una gira fuera del colegio, en la cual el estudiantado pueda compartir con niños y niñas de una comunidad, las actividades deportivas y dancísticas que ha aprendido durante la unidad.

10. Glosario:

Acrosport: modalidad novedosa de ejercicios gimnásticos a manos libres, que combinan la rítmica y la acrobacia con actividades que requieren de la aplicación de fuerza y del trabajo en equipo, para lograr el mantenimiento de figuras en equilibrio (pirámides, y otras), realizadas con los mismos cuerpos de las personas que lo ejecutan.

Actitud: predisposición mental de una persona a tener motivación para actuar de cierta forma (por ejemplo, una persona con una actitud positiva hacia los temas de deporte, demuestra interés en jugar y entusiasmo por involucrarse en algún juego deportivo). Cada vez que una persona asume una posición favorable o desfavorable hacia algo (personas, acontecimientos, cosas), está manifestando actitudes.

Actitud postural: es la actitud que asume una persona respecto a su postura corporal. Si esa actitud es positiva, la persona presenta una posición a favor de su salud, mediante el mantenimiento de un equilibrio adecuado de los distintos componentes de su cuerpo. En ese caso, su postura corporal permite que las distintas partes de su cuerpo estén alineados adecuadamente. Cuando la actitud postural es negativa, es decir cuando la postura corporal no es adecuada (encorvar la espalda al sentarse o al caminar, mala postura al inclinarse o al extenderse para tomar objetos pesados, etc.), ocurren tensiones y/o gastos de energía innecesarios, que pueden generar como consecuencia problemas de salud.

Actividad dancística o movimiento con música: forma de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo. En educación física se enfatiza en su aplicación para la recreación física, para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social.

Actividad física: movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

Aptitud física: habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las

aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

Autosuperación: cualidad o capacidad de darle gran importancia a las actitudes y conductas orientadas al enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente. Otras actitudes que se requieren son la tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente.

Balonmano: deporte en el que se enfrentan dos equipos. Juegan 7 jugadores o jugadoras por equipo, uno de los cuales tiene la función de portero o portera. El objetivo del juego es anotar un gol en la meta o marco del rival. Se juega pasándose un balón usando solo las manos (solo el portero o portera puede usar las piernas para interceptar la pelota) o botándolo contra el piso, mientras se corre. Gana el equipo que logra anotarle más goles a su rival.

Béisbol: deporte que es jugado entre dos equipos, cada uno conformado por 9 jugadores. Se juega en un campo de césped, que tiene una zona cuadrangular denominada “diamante”, en cuyos cuatro vértices se ubican las “bases”. El objetivo del juego es golpear una pelota con un bate, enviándola a través del campo y correr por el campo interno (*infield*) donde está el diamante, tratando de alcanzar la mayor cantidad de bases, hasta dar la vuelta, llegando a “home” Cuando el equipo en ofensiva sufre tres *out* (tres de sus jugadores son puestos fuera de juego), su turno termina. El equipo que anota más carreras al final de los nueve *innings*, gana.

Calentamiento: primera fase de una sesión de entrenamiento físico, en la cual se realizan actividades preparatorias para que el organismo, progresivamente, incremente sus niveles de activación y pueda dar un mejor rendimiento durante la sesión de entrenamiento.

Cuidado del ambiente natural, urbano y social: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del ambiente inmediato (el entorno en que se encuentra un individuo en un momento dado de su vida) y general (contexto dentro del que se enmarca el ambiente inmediato), bello, seguro y funcional. Este valor implica actitudes de preocupación permanente y efectiva, porque el ambiente en el que se vive, se recrea, se estudia o se trabaja, sea un entorno agradable, seguro y funcional. Esta preocupación debe ser extensible al ambiente general, mediante actitudes de preocupación por el impacto que los daños al medio ambiente natural y en centros urbanos, causan a la salud de las personas, y generar conductas para prevenir y atender las problemáticas ambientales, para evitar su impacto negativo en la calidad de vida de las personas.

Cuidado personal: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del propio organismo, funcional y bello. Esto requiere que se desarrollen actitudes de preocupación por tener un estilo de vida que sea saludable y actitudes de identificación constante, de hábitos inadecuados o riesgosos para la salud, buscando modificarlos. Para darle valor a la responsabilidad y cuidado personal, se requieren actitudes fuertes que

favorezcan el autocuidado y la autonomía, enfocadas en asumir control positivo del estilo de vida personal.

Deporte: juego que incluye un conjunto de situaciones motrices e intelectuales. Se diferencia de otros juegos en que busca principalmente la competición con los demás o consigo mismo. Precisa unas reglas concretas y generalmente está institucionalizado.

Deportes colectivos: disciplinas deportivas en las cuales se conforman equipos para competir.

Deporte paraolímpico: los juegos paraolímpicos son el equivalente de las competencias olímpicas, pero son desarrollados por atletas con discapacidades. Incluyen atletismo de pista y campo, baloncesto, bocha, ciclismo, esgrima, balompié, bola gol, levantamiento de pesas, judo, natación, tenis, tenis de mesa, arquería, tiro y volibol.

Diversión: experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente–, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

Estética del movimiento: cualidad o capacidad de darle gran importancia al desarrollo de expresiones, a través del movimiento corporal, que tengan cierta calidad estética. Se requieren actitudes y conductas que denoten aprecio de las características de los movimientos realizados en actividades propias de las clases (rutinas de gimnasia, actividades coreográficas, etc.), valorando su calidad estética y pudiendo aplicar esta apreciación, a la valoración de movimientos realizados cotidianamente, en otros contextos fuera del colegio.

Gimnasia formativa: modalidad de la gimnasia a manos libres que se combina con la rítmica y la música, la cual es ideal para personas principiantes en la realización de actividad física vigorosa, como medio de acondicionamiento físico. También, sirve como complemento recreativo de otras actividades físicas rutinarias que se realicen. Ejemplo de este tipo de gimnasia es el estilo danés de gimnasia.

Juego limpio: es un movimiento mundial, que es promovido en diversas disciplinas deportivas, que busca que se compita legalmente, sin violencia (entre deportistas, entre aficionados, entre cuerpos técnicos, etc.) y dentro del marco de respeto a las reglas que rigen el deporte. También se asocian al ideal del juego limpio, los valores de cortesía, solidaridad y respeto por el rival.

Participación social constructiva: cualidad o capacidad de darle gran importancia a la necesidad de incorporarse a grupos integrados por diversidad de personas (distinto sexo, distinta edad, distintas ideas o creencias, etc.), pero con actitudes de realización, en estos grupos, de una participación dinámica, democrática y constructiva, dándole mayor importancia al logro de metas colectivas y a la consecución del bienestar social. Este valor requiere, además de las actitudes mencionadas, conductas de uso del diálogo, como herramienta

para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.

Recreación: experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

Respeto y disfrute de la diversidad humana: cualidad o capacidad de darle alto valor a la diversidad de características de la humanidad, mediante actitudes y conductas de respeto, aprecio y tolerancia por las diferencias que existan entre las características propias y las de las demás personas. Este valor requiere actitudes y conductas que muestren interés por las capacidades y necesidades de las demás personas y por aprender de la experiencia y conocimientos de las otras personas, así como apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.

Ocio: es el tiempo para uno mismo. Comprende el estar ocupado pero para el cultivo de sí mismo. El ocio tiene cuatro funciones esenciales: desarrollo, diversión, recreación y descanso.

Softbol: deporte descendiente del béisbol. Tiene ligeras diferencias con éste (tamaño de la pelota, forma del bate, tamaño del campo y algunas partes del reglamento). Es más rápido y con menos pausas que el béisbol.

Tiempo libre: tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

Torneo: evento organizado usualmente por equipos de trabajo de varias personas. En este evento, se estructuran ordenadamente distintas actividades, en torno a una actividad central que consiste en una competencia de tipo deportivo (torneos o campeonatos deportivos) o artístico (torneo o certamen de pintura, de poesía, de creación musical, de danza, etc.). Los torneos deben tener al menos un reglamento que rija las distintas actividades que se dan durante sus actividades. Además, el torneo debe ser dirigido por una comisión central (grupo de personas que coordinan todo el evento), organizada a su vez en subcomisiones, cada una a cargo de tareas específicas.

11. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

- Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.
- Camerino, O. (2004) *Deporte Recreativo*. Madrid, España: INDE
- Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva "José María Cagigal" y Asociación española de deporte para todos.

- García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.
- González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.
- Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.
- López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.
- Navarro A., V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Platonov, V.N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona, España: editorial Paidotribo.
- Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y... leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.
- Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global*. España: editorial Paidotribo.
- Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Universidad de Almería (2005). *Actividad Física, Educación y Salud*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.
- Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre*. Madrid: Editorial CCS.
- Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

Sitios web:

a- La **teoría general de todos los temas de los nuevos programas** se puede encontrar en este blog informativo del programa radiofónico En Movimiento de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. Aquí también hay vínculos para buscar información adicional:

<http://enmovimientocostarica.blogspot.com/>

b- Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la

Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano:

<http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

c- Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés:
<http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>
<http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>

d- Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física:

<http://viref.udea.edu.co/index.htm>

e- Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente:

<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

f- Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo:

<http://www.icoder.go.cr/>

g- Asociación española de baile deportivo y de competición (2007).

Reglamentos de competición, en

<http://www.aebdc.org/documentos1.asp?tema=Reglamentos&n=3&m1=4&m2=44&id=66>

h- Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en *Viva el baile N° 11* (Marzo),

<http://www.dancetelemark.es/artpropios/artodeporte1.pdf>

i- Sotelo García, Alfonso (2002). *El baile deportivo y de salón: baile social y de competición*, en <http://es.geocities.com/sotelo0/1Deportivo.htm>.

j- Lopategui C., E. (2001). *Filosofía e historia de la educación física*. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

Otros sitios:

- [Asociación Española de Baile Deportivo y de Competición - AEBDC](#)
- [Federación Española de Baile Retro - AEBR](#)
- [Internacional Dance Sport Federation - IDSF](#)
- [Madrid Swing Society](#)
- [World Dance & Dance Sport Council - WD&DSC](#)
- [World Salsa Federation - WSF](#)
- [UCBEC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya](#)
- [Resultados y perfiles de bailarines](#)
- [Search for dance people](#)
- [Dancesport as IOC Recognized Sport](#)

TERCERA UNIDAD PARA EDUCACIÓN FÍSICA

9° año

1. Título: “Poniendo al colegio en acción: haciendo juegos, deportes y ejercicio con música”

2. Tiempo probable: tercer trimestre

3. Propósito: se pretende que el estudiantado, profundice en el conocimiento de los deportes individuales, mediante el aprendizaje y la práctica de deportes con raqueta (tenis de mesa, tenis de campo, *bádminton*, frontón, etc.), conociendo su historia y sus reglas básicas, así como la forma más adecuada para prepararse (calentamiento y alimentación) para su práctica. También, se busca que el estudiantado conozca sobre otras actividades con música (pilates, danza aeróbica, etc.), que le sirvan como medio de entrenamiento físico-deportivo y que las practique. Así mismo, se da la oportunidad de complementar lo aprendido sobre deportes y juegos, mediante la incorporación de otras actividades de interés para el estudiantado (artes marciales, etc.). Además, se busca que el estudiantado organice, dirija y participe en eventos deportivos que integran las actividades deportivas y dancísticas o con música vistas en la unidad.

4. Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:

a- Conocimiento de la historia, reglamentación básica y formas de calentamiento y alimentación adecuada para la práctica de deportes con raqueta (tenis de mesa, tenis de campo, *bádminton*, frontón, etc.) y de actividades que sirvan para entrenarse físicamente (pilates, danza aeróbica, etc.), las cuales se puedan combinar con música.

b- Conocimiento de la historia, reglamentación básica y formas de calentamiento y alimentación adecuada para la práctica de otras disciplinas deportivas, diferentes a las incluidas en el programa y que sean de interés del estudiantado (artes marciales, etc.).

c- Capacidad de participar como deportista, como juez o árbitro y como persona encargada de la dirección técnica de un equipo, en mini torneos u otros eventos deportivos que se organicen en el curso.

d- Capacidad de organizar eventos competitivos que integren las actividades deportivas, dancísticas y con música, vistas en el curso, sacando el mayor provecho del espacio y de los materiales disponibles.

5. Contenidos curriculares:

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<p>1- Deportes individuales y su reglamentación básica para poder practicarlos: deportes con raqueta (tenis de mesa, tenis de campo, bádminton, frontón). a- Historia b- Modalidades c- Reglamentación y su por qué d- Calentamiento y alimentación adecuada para su práctica.</p> <p>2- Distintas actividades dancísticas, o que se pueden combinar con música, etc., que pueden servir para entrenar físicamente, por salud o por rendimiento deportivo, como por ejemplo: pilates, danza aeróbica, entre otros de interés del estudiantado. a- Historia b- Modalidades c- Calentamiento y alimentación adecuada para su práctica d- Normas de seguridad para su práctica</p>	<p>1- Participación en competiciones o partidos, en los deportes que se enseñan en esta unidad.</p> <p>2- Organización de eventos competitivos, donde se practiquen las actividades deportivas, con música y de expresión dancística, vistas en la unidad, aplicándolas como pruebas de desafío físico.</p> <p>3- Preparación integral para poder hacer una práctica segura y eficiente de actividad física deportiva y recreativa, aplicando los conocimientos sobre calentamiento, hidratación y alimentación necesarios para ello, vistos en esta unidad y en unidades anteriores.</p> <p>4- Dirección de competiciones o partidos, como juez, aplicando las reglas básicas, en los deportes que se enseñan en esta unidad.</p> <p>5- Aprovechamiento de recursos disponibles (espacio, materiales, características de las personas participantes), para desarrollar partidos, competencias y torneos cortos.</p>	<p>1- Aprecio por la práctica de actividades físicas diversas, al aire libre y en otros ambientes.</p> <p>2- Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona.</p> <p>3- Actitud de vigilancia para el mantenimiento de un ambiente físico y social, en donde uno se mueva y que favorezca la calidad de vida.</p> <p>4- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>

6. Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:

Valores	Actitudes y comportamientos
Autosuperación	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Actitud de enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente. *Actitud de tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente. *Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mejorar las capacidades físicas y la calidad de vida personal.
Cuidado personal	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Preocupación por mantener un estilo de vida saludable (deber consigo mismo). *Identificación de hábitos inadecuados para la salud, buscando modificarles (deber consigo mismo). *Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mantener al propio organismo funcionalmente bien.
Respeto y disfrute de la diversidad humana	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Conductas donde se muestre tolerancia hacia las capacidades y necesidades de las demás personas. *Actitud de interés por aprender de la experiencia y demás conocimientos de las otras personas. *Actitud de apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.

	<p>*Actitudes y conductas que demuestren el interés en compartir opiniones, ideas y productos (rutinas de ejercicio, etc.) con sus compañeros y compañeras.</p> <p>*Respeto hacia las opiniones ajenas.</p>
Estética del movimiento	<p>Relacionados con:</p> <p>*Aprecio de las características de los movimientos, valorando la calidad estética, de los movimientos que se realizan en los deportes y actividades dancísticas que se practicarán en la unidad.</p>
Participación social constructiva	<p>Relacionados con:</p> <p>*Actitudes y conductas de apoyo a compañeros y compañeras, en sus procesos de creación de rutinas y de materiales para las actividades del curso.</p> <p>*Actitudes y conductas de cooperación y solidaridad.</p> <p>*Actitud de honestidad, respeto por las reglas,</p> <p>*Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, dentro de los cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social.</p> <p>*Uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.</p> <p>*Actitudes y conductas que manifiesten el ejercicio personal y colectivo del juego limpio.</p>

<p>Cuidado del medio natural, urbano y social</p>	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Preocupación por mantener un ambiente limpio, organizado y agradable, en donde uno pueda ejercitarse o recrearse físicamente, con seguridad y placer. *Conductas de cuidado del ambiente en donde se juega (el contexto donde se enmarca el juego), para mantenerlo agradable para todos y todas. *Actitudes de apropiación y transformación del espacio y materiales para jugar, que se manifiesten en conductas de creación y recreación que les hagan más agradables para el estudiantado. *Conductas de ornato, limpieza, mantenimiento y cuidado de los materiales y espacios para moverse. *Preocupación por mantener un entorno natural y social en condiciones que favorezcan la calidad de vida de las personas.
---	---

<p>7. Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)</p>	<p>8. Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)</p>
<p><i>Deportes individuales en los que se utilizan raquetas:</i></p> <p>a- Mediante una lluvia de ideas se discuten los deportes o actividades que el estudiantado considera como deportes individuales y en cuáles se utilizan raquetas o cuáles se pueden modificar para utilizar este elemento. Las ideas expresadas se anotan en un papelón y entre todos los analizan (sí o no); el o la docente debe guiar y aportar también.</p> <p>b- Los y las estudiantes por medio de una actividad lúdica, reconocen las disciplinas deportivas individuales con raqueta (tenis de mesa, tenis de campo, bádminton, frontón) que se estudiarán, aplicándose un rally, acertijos, busca tesoros o</p>	<p>-Se aplica una coevaluación aplicando la rúbrica facilitada por el o la docente.</p>

<p>minas, trabajo por estaciones o circuito, poniéndose en cada estación preguntas que el estudiantado deberá resolver, aplicando gestos técnicos de la disciplina que se está analizando en la estación. Esto puede realizarse como el calentamiento de las lecciones durante el trimestre, con el fin de reforzar constantemente, estos contenidos.</p> <p>Tenis y <i>rally bol</i>:</p> <p>a- Con la interrogante ¿cómo jugamos tenis, sin tener los recursos? Se realiza una puesta en común de cómo se podría trabajar tenis aunque no se cuente con los recursos, y los y las estudiantes crean implementos y exploran la práctica del tenis.</p> <p>b- En parejas se exploran los fundamentos del tenis o rally-bol (toma o agarre de la raqueta, formas de contactar la pelota según la dirección que traiga, saque, desplazamientos, entre otros).</p> <p>c- En parejas se explora efectos posibles que se le pueden aplicar al balón con la raqueta para maximizar el error en el contrario, se pueden reunir en pequeños grupos e intercambiar los efectos que encontraron en la práctica.</p> <p>d- Por medio de la práctica ante una pared los y las estudiantes exploran los movimientos que maximizan el rendimiento en esta disciplina, se práctica de forma individual.</p>	<p>-Se aplica una autoevaluación con en la rúbrica facilitada por el o la docente.</p>
<p><i>Deportes o actividades individuales (frontón y lanzar el disco):</i></p> <p>a- Por medio de la técnica de interrogatorio, los y las estudiantes aportarán las respuestas a ¿qué es el frontón y el lanzamiento del disco volador? y ¿cómo se juega el frontón y el lanzamiento del disco volador? (lanzar el disco volador).</p> <p>b- Con materiales que se encuentran en la institución los y las estudiantes crean y ponen en práctica juegos con un disco volador.</p> <p>c- Se trabaja frontón de manera individual, con una paleta o con la mano a una bola. Al considerar cada estudiante, que se posee el dominio o el conocimiento para dominar el contacto con la pelota y su rebote, se pasa a crear juegos competitivos en parejas (uno contra uno), luego tríos y luego en cuartetos. Luego se podría retar al estudiantado a</p>	<p>-Se aplica una autoevaluación con en la rúbrica facilitada por el o la docente.</p>

<p>hacer más complejo el juego, involucrando además de los brazos, las piernas y otras partes del cuerpo para contactar la pelota. Se debe promover por parte del docente, la creación de actividades novedosas y muy dinámicas.</p>	
<p>Actividades dancísticas:</p> <p>a- Por medio de un plenario se descubre lo que son las actividades dancísticas, se anotan en un papelón y se procede a establecer un concepto, con características, actividades, ritmos de preferencia de los y las estudiantes. Se puede realizar el análisis de un video del <i>Cirque du Soleil</i>, como modelo de lo que se puede realizar al mezclar música, arte y ejercicio físico.</p> <p>b- Con base en los conceptos anteriormente se identifica la música de preferencia del estudiantado y se les cuestiona: ¿cómo expresarían lo que la música les dice, con el cuerpo? Es de gran importancia inculcar el respeto hacia el resto de los compañeros o compañeras, además de debe reforzar sociabilidad por medio de las actividades dancísticas.</p> <p>c- Se hace una puesta en común del sentimiento corporal del estudiantado a través de las expresiones corporales en actividades dancísticas (trabajo en pequeños grupos), pequeñas coreografías individuales, que se presentan ante el grupo.</p> <p>d- En un conversatorio se discute qué es y cómo se hacen las rutinas del método Pilates y con la utilización de música del gusto del estudiantado, se realiza un trabajo con estas actividades de acondicionamiento.</p> <p>e- Se explora el conocimiento del estudiantado utilizando los cuestionamientos ¿qué es la danza aeróbica?, ¿cómo se realiza?, ¿Cuáles son los beneficios físicos?, ¿Cuáles son lagunas variantes o derivados?</p> <p>f- El o la docente desarrolla una lección de tae-bo con música o de zumba dentro de las actividades dancísticas, para que luego los y las estudiantes puedan crear sus propias clases, rutinas o coreografías.</p> <p>g- El o la docente guía para que se realice un</p>	<p>Los y las estudiantes coevalúan el trabajo realizado en cada estación, con base en la rúbrica elaborada conjuntamente con el o la docente.</p>

<p>circuito de trabajo localizado, reforzado y marcado el ritmo, por la música de fondo (en el circuito se puede trabajar diferentes grupos musculares y con diferentes elementos).</p>	
<p>Repasando e integrando:</p> <p>a- El estudiantado organiza un mini torneo, en donde se apliquen las actividades deportivas vistas en la unidad. El estudiantado debe intercambiar roles, bajo supervisión del o de la docente (arbitraje, dirección técnica, deportista).</p>	<p>Los y las estudiantes coevalúan el trabajo realizado en cada estación, con base en la rúbrica elaborada conjuntamente con el o la docente.</p>

Notas generales que siempre se deben tomar en cuenta durante el trimestre:

1- Siempre se debe incluir a todos y todas, en las actividades del curso, independientemente de condiciones de género, ideológico-religiosas o de discapacidad.

2- En las clases de educación física se deberá trabajar con **grupos mixtos**, pero tratando de mantener tamaños “pedagógicos” de grupo. Es decir que, en las instituciones en donde haya suficiente personal docente como para tener dos docentes a cargo de un mismo grupo de estudiantes, lo lógico sería que cada docente tomase una mitad del grupo, integrada por hombres y por mujeres.

3- En casos especiales, cuando se imparta una disciplina deportiva en la que pueda existir riesgo por contacto fuerte accidental (por ejemplo en fútbol, baloncesto, balonmano, etc.), es recomendable que se realicen las prácticas con separación de sexos (tal y como sucede en la práctica deportiva normal, en la que hay ramas femenina y masculina). Sin embargo, aún cuando se esté practicando deportes y juegos, hay que tratar de integrar en lo posible a hombres y mujeres.

4- En cada clase se debe estimular constantemente el ejercicio de la ética, de los valores democráticos y estéticos. Para esto, se debe insistir constantemente en el respeto a los derechos de las demás personas, en la práctica de acciones para hacer valer los propios derechos, en el ejercicio de resolución de problemas mediante el diálogo y la negociación, en el respeto por las normas y el juego limpio, etc.

5- Los proyectos son actividades que deben surgir del propio interés del estudiantado y deben servir para integrar contenidos conceptuales, procedimentales y de valores-actitudes, los cuales pueden ser realizadas individualmente o colectivamente, pero es importante que cada docente promueva la realización de estos proyectos en equipos. Los proyectos se deben planificar en parte de una clase y se les debe dar seguimiento en espacios cortos de otras clases, no obstante es importante que **no se confunda** la evaluación del proyecto, con la evaluación del trabajo cotidiano ni del trabajo extraclase.

6- Aprovechar los productos de los trabajos extraclase para luego, realizar actividades en clase como mini festivales, mini torneos, etc., en donde lo aprendido con la realización del extraclase, pueda ser puesto en práctica y aprovechado para el trabajo cotidiano, lo cual refuerza conceptos, competencias y valores.

7- La clase de educación física deberá ser muy dinámica y divertida. El movimiento constante del estudiantado y docente, debe ser la premisa a conseguir. Incluso cuando se trate temáticas de discusión o al realizarse explicaciones y exposiciones, se deberá procurar que exista actividad física vigorosa en cada actividad que se realice. Se debe disminuir al mínimo necesario, el tiempo de pausas y de explicaciones teniendo al grupo de estudiantes pasivos, ya sea sentados o de pie. La clase debe ser para moverse placentera y constantemente.

8- En el segundo y tercer trimestre de los niveles de octavo y de noveno, se pone al estudiantado en contacto con los **deportes** que deberá poder practicar en décimo, undécimo / duodécimo. El estudiantado deberá dominar lo básico para poder participar en competencias recreativas de esos deportes. Lo importante es que el estudiantado se enamore de esas disciplinas y las practique incluso fuera de clase y que quien tenga el interés y las aptitudes mínimas, que se anime a involucrarse en un proceso de entrenamiento, fuera de clase.

9- **Los deportes** deberán trabajarse integradamente. Los deportes que deban aprenderse o reforzarse en un determinado trimestre, se deberán trabajar juntos, para lo que se recomienda organizar al grupo de estudiantes **en estaciones**, teniendo en cada una de estas la posibilidad de practicar uno de los deportes correspondientes. Esta estrategia favorece ir avanzando de forma similar, en el aprendizaje y práctica de los deportes del trimestre, sin correr el riesgo de que alguna interrupción no programada de lecciones, impida ver uno de los deportes, lo cual podría darse si se adopta la práctica de ir viendo un deporte por clase.

10- En las instituciones que tengan las condiciones propicias, se puede aprovechar para impartir **fútbol playa**, sustituyendo al fútbol o al fútbol sala.

9. Sugerencias para impactar la institución educativa y la comunidad:

-Organización de rallies con estaciones en las que se deba vencer retos aplicando las actividades deportivas y dancísticas vistas en la unidad, en todo el colegio, aprovechando un evento institucional como un festival o la celebración de una fecha importante.

-Organización de una gira fuera del colegio, en la cual el estudiantado pueda compartir con niños y niñas de una comunidad, las actividades deportivas y dancísticas que ha aprendido durante la unidad.

10. Glosario:

Actitud: predisposición mental de una persona a tener motivación para actuar de cierta forma (por ejemplo, una persona con una actitud positiva hacia los temas de deporte, demuestra interés en jugar y entusiasmo por involucrarse en algún juego deportivo). Cada vez que una persona asume una posición favorable o desfavorable hacia algo (personas, acontecimientos, cosas), está manifestando actitudes.

Actitud postural: es la actitud que asume una persona respecto a su postura corporal. Si esa actitud es positiva, la persona presenta una posición a favor de su salud, mediante el mantenimiento de un equilibrio adecuado de los distintos componentes de su cuerpo. En ese caso, su postura corporal permite que las distintas partes de su cuerpo estén alineados adecuadamente. Cuando la actitud postural es negativa, es decir cuando la postura corporal no es adecuada (encorvar la espalda al sentarse o al caminar, mala postura al inclinarse o al extenderse para tomar objetos pesados, etc.), ocurren tensiones y/o gastos de energía innecesarios, que pueden generar como consecuencia problemas de salud.

Actividad física: movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del

nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

Aptitud física: habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

Autosuperación: cualidad o capacidad de darle gran importancia a las actitudes y conductas orientadas al enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente. Otras actitudes que se requieren son la tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente.

Bádminton: deporte de raqueta, en el que se enfrentan dos jugadores (individuales) o dos parejas (dobles), ubicados en mitades opuestas de una cancha rectangular, dividida por una red. Se juega con un volante o pluma, que es una semi esfera circundada por plumas. Se debe golpear el volante con la raqueta, para que cruce por encima de la red, tratando de que caiga en la mitad de cancha del rival, consiguiéndose así un punto. Existen versiones de este deporte, que pueden ser practicadas en equipos más numerosos, con fines recreativos.

Calentamiento: primera fase de una sesión de entrenamiento físico, en la cual se realizan actividades preparatorias para que el organismo, progresivamente, incremente sus niveles de activación y pueda dar un mejor rendimiento durante la sesión de entrenamiento.

Coreografía: sistema de movimientos con alta exigencia de coordinación y sincronidad (especialmente cuando se realizan entre más de dos personas) y que también pueden ser rítmicos y acompañados con música. Pueden servir como expresión artística y también como forma de recreación física y de entrenamiento físico. Puede realizarse individualmente o en equipos.

Cuidado del ambiente natural, urbano y social: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del ambiente inmediato (el entorno en que se encuentra un individuo en un momento dado de su vida) y general (contexto dentro del que se enmarca el ambiente inmediato), bello, seguro y funcional. Este valor implica actitudes de preocupación permanente y efectiva, porque el ambiente en el que se vive, se recrea, se estudia o se trabaja, sea un entorno agradable, seguro y funcional. Esta preocupación debe ser extensible al ambiente general, mediante actitudes de preocupación por el impacto que los daños al medio ambiente natural y en centros urbanos, causan a la salud de las personas, y generar conductas para prevenir y atender las problemáticas ambientales, para evitar su impacto negativo en la calidad de vida de las personas.

Cuidado personal: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del propio organismo, funcional y bello. Esto requiere que se desarrollen actitudes de preocupación por tener un estilo de vida que sea saludable y actitudes de identificación constante, de hábitos inadecuados o riesgosos para la salud, buscando modificarlos. Para darle valor a la responsabilidad y cuidado personal, se requieren actitudes fuertes que favorezcan el autocuidado y la autonomía, enfocadas en asumir control positivo del estilo de vida personal.

Danza aeróbica: es un tipo de deporte eficaz que se realiza al son de la música. Además de aumentar la energía, se entrena la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, el ritmo, entre otros. Será una herramienta útil para la construcción de parte de los estudiantes de rutinas personales y grupales que puedan desarrollarse en diferentes espacios y por lo tanto su aplicación contribuye en la mejora de la calidad de vida.

Deporte: juego que incluye un conjunto de situaciones motrices e intelectuales. Se diferencia de otros juegos en que busca principalmente la competición con los demás o consigo mismo. Precisa unas reglas concretas y generalmente está institucionalizado.

Deportes individuales: disciplinas deportivas en las cuales no se compite conformando equipos, sino de forma individual. Algunos ejemplos son la mayoría de eventos en natación (excepción en pruebas de relevos), atletismo (excepción en pruebas de relevos) y gimnasia (excepción en eventos de coreografía rítmica grupal).

Deportes colectivos: disciplinas deportivas en las cuales se conforman equipos para competir.

Diversión: experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente-, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

Entrenamiento: conjunto de actividades (físicas, psicológicas, etc.) con carácter específico y cuya finalidad es mejorar las capacidades del individuo.

Estética del movimiento: cualidad o capacidad de darle gran importancia al desarrollo de expresiones, a través del movimiento corporal, que tengan cierta calidad estética. Se requieren actitudes y conductas que denoten aprecio de las características de los movimientos realizados en actividades propias de las clases (rutinas de gimnasia, actividades coreográficas, etc.), valorando su calidad estética y pudiendo aplicar esta apreciación, a la valoración de movimientos realizados cotidianamente, en otros contextos fuera del colegio.

Frontón: modalidad de deporte con raqueta que se practica en una cancha especialmente delimitada, de superficie lisa, y en donde se golpea con una raqueta una pelota contra una pared o frontón. Hay deportes similares como la pelota vasca o el *squash*, que varían en las dimensiones de la cancha y en las

características de la raqueta o instrumento para golpear o lanzar la pelota contra la pared.

Ocio: es el tiempo para uno mismo. Comprende el estar ocupado pero para el cultivo de sí mismo. El ocio tiene cuatro funciones esenciales: desarrollo, diversión, recreación y descanso.

Pilates: es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por el alemán Joseph Hubertus Pilates. Fue ideado a partir de conocimientos en distintas especialidades (gimnasia, traumatología, ballet, yoga). Este método une el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, el control de la respiración y la relajación. Como método de entrenamiento, se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que es muy usado como terapia en rehabilitación (prevención y cura del dolor de espalda).

Recreación: experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

Respeto y disfrute de la diversidad humana: cualidad o capacidad de darle alto valor a la diversidad de características de la humanidad, mediante actitudes y conductas de respeto, aprecio y tolerancia por las diferencias que existan entre las características propias y las de las demás personas. Este valor requiere actitudes y conductas que muestren interés por las capacidades y necesidades de las demás personas y por aprender de la experiencia y conocimientos de las otras personas, así como apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.

Tenis: deporte de raqueta disputado entre dos jugadores (individuales) o en parejas (dobles). Se juega en un campo rectangular, dividido por una red. Se debe golpear una pelota con la raqueta, tratando de que ésta pase por encima de la red y toque el campo del rival, sin que este pueda devolverla, para obtener así, puntos.

Tenis de mesa: también llamado *ping-pong*, es un deporte de raqueta disputado entre dos jugadores (individuales) o en parejas (dobles). Se juega de forma similar al tenis, pero el campo de juego es una mesa de unos 2,74 X 1,525 metros, a 0,76 metros del suelo y con una red de 15 cm de alto. Además, la pelota es pequeña (40 mm de diámetro) y la raqueta es más pequeña y compacta.

Tiempo libre: tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

Torneo: evento organizado usualmente por equipos de trabajo de varias personas. En este evento, se estructuran ordenadamente distintas actividades, en torno a una actividad central que consiste en una competencia de tipo deportivo (torneos o campeonatos deportivos) o artístico (torneo o certamen de pintura, de poesía, de creación musical, de danza, etc.). Los torneos deben tener al menos un reglamento que rija las distintas actividades que se dan durante sus actividades. Además, el torneo debe ser dirigido por una comisión central (grupo de personas que coordinan todo el evento), organizada a su vez en subcomisiones, cada una a cargo de tareas específicas.

Participación social constructiva: cualidad o capacidad de darle gran importancia a la necesidad de incorporarse a grupos integrados por diversidad de personas (distinto sexo, distinta edad, distintas ideas o creencias, etc.), pero con actitudes de realización, en estos grupos, de una participación dinámica, democrática y constructiva, dándole mayor importancia al logro de metas colectivas y a la consecución del bienestar social. Este valor requiere, además de las actitudes mencionadas, conductas de uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.

11. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

- Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.
- Camerino, O. (2004) *Deporte Recreativo*. Madrid, España: INDE
- Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva “José María Cagigal” y Asociación española de deporte para todos.
- García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.
- González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.
- Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.
- López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.
- Navarro A., V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Platonov, V.N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona, España: editorial Paidotribo.
- Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y... leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*.

- (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.
- Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global*. España: editorial Paidotribo.
- Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Universidad de Almería (2005). *Actividad Física, Educación y Salud*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.
- Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre*. Madrid: Editorial CCS.
- Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

Sitios web:

a- La **teoría general de todos los temas de los nuevos programas** se puede encontrar en este blog informativo del programa radiofónico En Movimiento de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. Aquí también hay vínculos para buscar información adicional:

<http://enmovimientocostarica.blogspot.com/>

b- Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano:

<http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

c- Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés:

<http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>
[http://www.paraunamejorefi.blogspot.com /](http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/)

d- Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física:

<http://viref.udea.edu.co/index.htm>

e- Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente:

<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

f- Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo:

<http://www.icoder.go.cr/>

g- Asociación española de baile deportivo y de competición (2007). Reglamentos de competición, en <http://www.aebdc.org/documentos1.asp?tema=Reglamentos&n=3&m1=4&m2=44&id=66>

h- Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en *Viva el baile N° 11* (Marzo), <http://www.dancetelemark.es/artproprios/artedeporte1.pdf>

i- Sotelo García, Alfonso (2002). *El baile deportivo y de salón: baile social y de competición*, en <http://es.geocities.com/sotelo0/1Deportivo.htm>.

j- Lopategui C., E. (2001). *Filosofía e historia de la educación física*. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

Otros sitios:

- [Asociación Española de Baile Deportivo y de Competición - AEBDC](#)
- [Federación Española de Baile Retro - AEBR](#)
- [Internacional Dance Sport Federation - IDSF](#)
- [Madrid Swing Society](#)
- [World Dance & Dance Sport Council - WD&DSC](#)
- [World Salsa Federation - WSF](#)
- [UCBEC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya](#)
- [Resultados y perfiles de bailarines](#)
- [Search for dance people](#)
- [Dancesport as IOC Recognized Sport](#)

REPÚBLICA DE COSTA RICA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA
EDUCACIÓN DIVERSIFICADA

PRIMERA UNIDAD PARA EDUCACIÓN FÍSICA

10° año

1. Título: “Promoviendo salud: mi colegio y yo activos y saludables”

2. Tiempo probable: primer trimestre

3. Propósito: se pretende que el estudiantado profundice en el conocimiento de los procesos de promoción de estilos saludables de vida, considerando la importancia de tener un ambiente agradable y sano para ejercitarse y recrearse. Además profundizará en la importancia de alimentarse adecuadamente para poder rendir bien en el deporte y el ejercicio físico. También se busca que el estudiantado profundice en el conocimiento de los efectos biopsicosociales de distintos tipos de actividad física sobre los distintos sistemas del organismo. Se espera que el estudiantado pueda aplicar esos conocimientos, junto a aprendizajes previos en materia de salud, recreación, juegos, deportes y actividades dancísticas, en el desarrollo de acciones que sirvan para promover estilos saludables de vida, en la comunidad colegial, pero que pudieran tener impacto fuera del colegio, en la comunidad aledaña o en otras comunidades.

4. Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:

- a- Conocimiento básico de las teorías y procesos de promoción de la salud, retomando aprendizajes previos.
- b- Conocimiento básico del impacto de la contaminación ambiental y de la alimentación, sobre el rendimiento humano integral (biopsicosocial), en la práctica de actividades físicas diversas.
- c- Conocimiento general sobre los efectos biopsicosociales de la práctica de distintos tipos de actividad física, sobre el funcionamiento de los distintos sistemas del organismo, profundizando en conocimientos previos.
- d- Capacidad de valorar diversos componentes del estilo de vida, con el propósito de orientar procesos de cambio de hábitos riesgosos para la salud.
- e- Capacidad de aplicar los conocimientos adquiridos, para organizar actividades de promoción de estilos saludables de vida, utilizando a las distintas formas de actividad física, como herramienta.

5. Contenidos curriculares:

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
1- La promoción de la salud.	1- Evaluación de los estilos de vida con diversas herramientas.	1- Preocupación por buscar cómo beneficiar a uno mismo y a las demás personas, mediante la práctica de distintos tipos de
2- Efectos de la contaminación ambiental sobre la capacidad de	2- Aplicación de conceptos de salud,	

<p>rendimiento físico.</p> <p>3- Efectos de la ingesta alimentaria sobre el rendimiento físico: nociones de nutrición, ejercicio físico y deporte.</p> <p>4- Efectos de distintos tipos de actividad física, sobre el funcionamiento integral humano: a- efectos cognitivos, b- efectos emocionales, c- efectos psicosociales d- efectos fisiológicos (sobre el sistema digestivo, sobre el sistema inmunológico, sobre el sistema óseo, sobre el sistema nervioso, etc.).</p>	<p>movimiento humano y recreación, en actividades físicas diversas (deportivas, dancísticas, etc.), que puedan aplicarse en los distintos ámbitos de la vida cotidiana del estudiantado.</p> <p>3- Organización de actividades de promoción de salud, con proyección a la comunidad colegial.</p>	<p>actividad física</p> <p>2- Actitud de responsabilidad ante el impacto de la actividad humana sobre el ambiente físico-natural y búsqueda del aprovechamiento positivo del ambiente, en la práctica de recreación física</p> <p>3- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>
--	---	---

6. Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:

Valores	Actitudes y comportamientos
<p>Autosuperación</p>	<p>Relacionados con:</p> <p>*Actitud de enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente.</p> <p>*Actitud de tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente.</p> <p>*Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mejorar las capacidades físicas y la calidad de vida personal.</p>
<p>Cuidado personal</p>	<p>Relacionados con:</p> <p>*Preocupación por mantener un estilo de vida saludable (deber consigo mismo).</p>

	<p>*Identificación de hábitos inadecuados para la salud, buscando modificarles (deber consigo mismo).</p> <p>*Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mantener al propio organismo funcionalmente bien.</p>
<p>Respeto y disfrute de la diversidad humana</p>	<p>Relacionados con:</p> <p>*Conductas donde se muestre tolerancia hacia las capacidades y necesidades de las demás personas.</p> <p>*Actitud de interés por aprender de la experiencia y demás conocimientos de las otras personas.</p> <p>*Actitud de apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.</p> <p>*Actitudes y conductas que demuestren el interés en compartir opiniones, ideas y productos (rutinas de ejercicio, etc.) con sus compañeros y compañeras.</p> <p>*Respeto hacia las opiniones ajenas.</p> <p>*Preocupación por el estado de salud y el nivel de vida de las demás personas.</p> <p>*Conductas de respeto por las normas de ética en el trato con otras personas, al promover acciones relacionadas con la salud.</p> <p>*Actitudes y conductas que denoten respeto por la diversidad humana, en cuanto a características físicas, económico-sociales, culturales y de opinión.</p>
<p>Estética del movimiento</p>	<p>Relacionados con:</p> <p>*Aprecio de las características de los movimientos, valorando la calidad estética, de los movimientos que se realizan en los deportes y actividades</p>

	dancísticas que se practicarán en la unidad.
Participación social constructiva	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Actitudes y conductas de apoyo a compañeros y compañeras, en sus procesos de creación de rutinas y de materiales para las actividades del curso. *Actitudes y conductas de cooperación y solidaridad. *Actitud de honestidad, respeto por las reglas, *Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, dentro de los cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social. *Uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos. *Actitudes y conductas que manifiesten el ejercicio personal y colectivo del juego limpio.
Cuidado del medio natural, urbano y social	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Preocupación por mantener un ambiente limpio, organizado y agradable, en donde uno pueda ejercitarse o recrearse físicamente, con seguridad y placer. *Conductas de cuidado del ambiente en donde se juega (el contexto donde se enmarca el juego), para mantenerlo agradable para todos y todas. *Actitudes de apropiación y transformación del espacio y materiales para jugar, que se manifiesten en conductas de creación

	<p>y recreación que les hagan más agradables para el estudiantado.</p> <p>*Conductas de ornato, limpieza, mantenimiento y cuidado de los materiales y espacios para moverse.</p> <p>*Preocupación por mantener un entorno natural y social en condiciones que favorezcan la calidad de vida de las personas.</p>
--	--

7. Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	8. Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p><i>Estilos de vida saludables:</i></p> <p>a- Se realiza un diálogo, en el que se analiza la importancia de la actividad física y sus diversas formas de realizarla. El o la docente induce a que todos aporten y enriquezcan con su opinión. Se debe fortalecer el valor del respeto e introducir la importancia de la inclusión dentro de la actividad física.</p> <p>b- Guiados por el o la docente los y las estudiantes realizan una serie de juegos recreativos al aire libre (rompehielos, cooperativos, pre deportivos, de comunicación, entre otros). Se debe reforzar la importancia de la actividad física para una buena salud, mejorar la calidad y el estilo de vida. Estos juegos pueden cumplir la función del calentamiento.</p> <p>c- Pequeña olimpiada de juegos cooperativos (El túnel del Topo, Cadena de Zapatos, Transporte Humano, El Carruaje Romano, Cadena Humana, Asalto a la Bandera, el Relevé del Globo, entre otros). El grupo se subdivide en grupos iguales y se realiza la actividad, reforzando la idea de que por medio de juegos se mejora el estilo y calidad de vida.</p> <p>d- Los y las estudiantes realizan un reporte, acerca de la importancia de los alimentos, donde se aclara la diferencia entre comer y alimentarse.</p>	<p>Autoevaluación de los aportes realizados durante la ejecución de las actividades propuestas por el o la docente mediante la escala numérica facilitada por él o ella.</p>

<p>Promoción de la salud dentro del grupo:</p> <p>a- Se realiza una mesa redonda, en la que se desarrolla la temática de la contaminación y las contraindicaciones para la práctica de actividades físicas. ¿Qué problemas trae? ¿En qué afecta durante la realización de actividad física? ¿Ejemplos de donde sea muy común?</p> <p>b- Los y las estudiantes orientados por el o la docente, organizan una actividad en contra de la contaminación y se promueve un colegio más limpio. Por ejemplo, se organiza una campaña de recolección de desechos dentro de la institución, en un área en donde se puede realizar actividad física.</p> <p>c- Momento recreativo, los estudiantes exploran la actividad física al aire libre en actividades de su preferencia y se pueden construir materiales o elementos que se utilizan en las actividades con materiales de desecho recolectados en la campaña de limpieza.</p>	<p>Coevaluación con la rúbrica facilitada por el o la docente</p>
<p>La actividad física y su influencia sobre el funcionamiento humano:</p> <p>a- Con la técnica de interrogatorio el o la docente inducen a los y las estudiantes a descubrir la influencia de diversas actividades físicas sobre el ser humano (enfoque emocional, efectos fisiológicos, cognitivos, entre otros)</p> <p>b- Poniendo en práctica diversos métodos de entrenamiento físico, los y las estudiantes realizan diferentes actividades físicas y se analizan la influencia en el ser humano, actividades como (trabajo de resistencia aeróbica, trabajo de velocidad, juegos cooperativos, acertijos, entre otros). Se analiza la influencia de las actividades en el valor de respeto y sobre la transferencia del trabajo.</p> <p>c- Se refuerzan las actividades con una clase básica de <i>Step</i>, en donde se pueden realizar pasos básicos: el subir y bajar con el mismo pie, alternado el pie, la V sobre el <i>step</i>, L a la derecha e izquierda, el pasar sobre el <i>step</i>, el montar el <i>step</i>, elevación de rodilla al frente y de pierna atrás.</p>	<p>Se aplica una coevaluación con base en el instrumento facilitado por el o la docente.</p>

<p>d. Se realiza una clase de danza aeróbica, con bloques cortos pero con una gran variante de pasos y combinaciones, luego se realiza un trabajo localizado.</p>	
<p>Promoción de la salud intra muros:</p> <p>a- El estudiantado organiza una pequeña feria de la salud, en los diferentes puestos se explican aspectos de la salud, se realizan actividades que beneficien la salud, se involucra a toda la institución, asignando una estación o <i>stand</i> para cada nivel o grupo interesado en exponer algo relacionado con la salud.</p> <p>b- Se motiva a que los y las estudiantes promuevan una caminata o marcha por la salud en la comunidad circunvecina e invitando los familiares, con el enfoque de “movernos es salud”.</p>	<p>Los y las estudiantes entregan un reporte elaborado en subgrupos sobre las actividades realizadas en el colegio y la comunidad para la respectiva valoración.</p>

Notas generales que siempre se deben tomar en cuenta durante el trimestre:

1- Siempre se debe incluir a todos y todas, en las actividades del curso, independientemente de condiciones de género, ideológico-religiosas o de discapacidad.

2- En las clases de educación física se deberá trabajar con **grupos mixtos**, pero tratando de mantener tamaños “pedagógicos” de grupo. Es decir que, en las instituciones en donde haya suficiente personal docente como para tener dos docentes a cargo de un mismo grupo de estudiantes, lo lógico sería que cada docente tomase una mitad del grupo, integrada por hombres y por mujeres.

3- En casos especiales, cuando se imparta una disciplina deportiva en la que pueda existir riesgo por contacto fuerte accidental (por ejemplo en fútbol, baloncesto, balonmano, etc.), es recomendable que se realicen las prácticas con separación de sexos (tal y como sucede en la práctica deportiva normal, en la que hay ramas femenina y masculina). Sin embargo, aún cuando se esté practicando deportes y juegos, hay que tratar de integrar en lo posible a hombres y mujeres.

4- En cada clase se debe estimular constantemente el ejercicio de la ética, de los valores democráticos y estéticos. Para esto, se debe insistir constantemente en el respeto a los derechos de las demás personas, en la práctica de acciones para hacer valer los propios derechos, en el ejercicio de resolución de problemas mediante el diálogo y la negociación, en el respeto por las normas y el juego limpio, etc.

5- Los proyectos son actividades que deben surgir del propio interés del estudiantado y deben servir para integrar contenidos conceptuales, procedimentales y de valores-actitudes, los cuales pueden ser realizadas individualmente o colectivamente, pero es importante que cada docente promueva la realización de estos proyectos en equipos. Los proyectos se deben planificar en parte de una clase y se les debe dar seguimiento en espacios cortos de otras clases, no obstante es importante que **no se confunda** la evaluación del proyecto, con la evaluación del trabajo cotidiano ni del trabajo extraclase.

6- Aprovechar los productos de los trabajos extraclase para luego, realizar actividades en clase como mini festivales, mini torneos, etc., en donde lo aprendido con la realización del extraclase, pueda ser puesto en práctica y aprovechado para el trabajo cotidiano, lo cual refuerza conceptos, competencias y valores.

7- La clase de educación física deberá ser muy dinámica y divertida. El movimiento constante del estudiantado y docente, debe ser la premisa a conseguir. Incluso cuando se trate temáticas de discusión o al realizarse explicaciones y exposiciones, se deberá procurar que exista actividad física vigorosa en cada actividad que se realice. Se debe disminuir al mínimo necesario, el tiempo de pausas y de explicaciones teniendo al grupo de estudiantes pasivos, ya sea sentados o de pie. La clase debe ser para moverse placentera y constantemente.

9. Sugerencias para impactar la institución educativa y la comunidad:

Organización de ferias de salud, que proyecten al colegio hacia la comunidad aledaña, donde el estudiantado aplique los conocimientos adquiridos durante esta unidad.

10. Glosario:

Actitud: predisposición mental de una persona a tener motivación para actuar de cierta forma (por ejemplo, una persona con una actitud positiva hacia los temas de deporte, demuestra interés en jugar y entusiasmo por involucrarse en algún juego deportivo). Cada vez que una persona asume una posición favorable o desfavorable hacia algo (personas, acontecimientos, cosas), está manifestando actitudes.

Actitud postural: es la actitud que asume una persona respecto a su postura corporal. Si esa actitud es positiva, la persona presenta una posición a favor de su salud, mediante el mantenimiento de un equilibrio adecuado de los distintos componentes de su cuerpo. En ese caso, su postura corporal permite que las distintas partes de su cuerpo estén alineados adecuadamente. Cuando la actitud postural es negativa, es decir cuando la postura corporal no es adecuada (encorvar la espalda al sentarse o al caminar, mala postura al inclinarse o al extenderse para tomar objetos pesados, etc.), ocurren tensiones y/o gastos de energía innecesarios, que pueden generar como consecuencia problemas de salud.

Actividad física: movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

Aptitud física: habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

Autosuperación: cualidad o capacidad de darle gran importancia a las actitudes y conductas orientadas al enfrentamiento positivo de desafíos,

relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente. Otras actitudes que se requieren son la tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente.

Calentamiento: primera fase de una sesión de entrenamiento físico, en la cual se realizan actividades preparatorias para que el organismo, progresivamente, incremente sus niveles de activación y pueda dar un mejor rendimiento durante la sesión de entrenamiento.

Calidad de vida: grado de bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo. Es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

Contaminación ambiental y actividad física: la contaminación ambiental puede disminuir la capacidad de rendimiento físico durante la práctica de deporte o ejercicio. También puede disminuir la calidad de salud de las personas.

Cuidado del ambiente natural, urbano y social: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del ambiente inmediato (el entorno en que se encuentra un individuo en un momento dado de su vida) y general (contexto dentro del que se enmarca el ambiente inmediato), bello, seguro y funcional. Este valor implica actitudes de preocupación permanente y efectiva, porque el ambiente en el que se vive, se recrea, se estudia o se trabaja, sea un entorno agradable, seguro y funcional. Esta preocupación debe ser extensible al ambiente general, mediante actitudes de preocupación por el impacto que los daños al medio ambiente natural y en centros urbanos, causan a la salud de las personas, y generar conductas para prevenir y atender las problemáticas ambientales, para evitar su impacto negativo en la calidad de vida de las personas.

Cuidado personal: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del propio organismo, funcional y bello. Esto requiere que se desarrollen actitudes de preocupación por tener un estilo de vida que sea saludable y actitudes de identificación constante, de hábitos inadecuados o riesgosos para la salud, buscando modificarlos. Para darle valor a la responsabilidad y cuidado personal, se requieren actitudes fuertes que favorezcan el autocuidado y la autonomía, enfocadas en asumir control positivo del estilo de vida personal.

Diversión: experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente-, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

Estética del movimiento: cualidad o capacidad de darle gran importancia al desarrollo de expresiones, a través del movimiento corporal, que tengan cierta calidad estética. Se requieren actitudes y conductas que denoten aprecio de las características de los movimientos realizados en actividades propias de las clases (rutinas de gimnasia, actividades coreográficas, etc.), valorando su calidad estética y pudiendo aplicar esta apreciación, a la valoración de movimientos realizados cotidianamente, en otros contextos fuera del colegio.

Ferías de salud: actividades de promoción de estilos saludables de vida, en las cuales se puede realizar mediciones antropométricas (peso, talla, etc.), para determinar la composición corporal, valoraciones de factores de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, dar recomendaciones o consejería en materia de ejercicio para la salud y de alimentación saludable, etc.

Impacto del ejercicio aeróbico: hay ejercicios aeróbicos de alto y de bajo impacto. El bajo impacto está relacionado a cualquier tipo de movimiento en donde uno de los pies siempre está en contacto con el suelo. Por ejemplo, caminar o movimientos similares donde no se llegan a encontrar los dos pies en el aire al mismo tiempo. En los ejercicios de bajo impacto la fuerza que golpea a las articulaciones cuando los pies tocan el suelo, es menor. Por eso este tipo de ejercicios son más aconsejables para personas principiantes o con poco acondicionamiento físico. Los ejercicios de alto impacto son aquellos en los que existe una fase aérea. Es decir, en donde los dos pies se encuentran en el aire a un mismo tiempo como por ejemplo, correr y saltar y movimientos similares. Los ejercicios de alto impacto ayudan a alcanzar mayores intensidades de ejercicio más fácilmente que los ejercicios de bajo impacto. Pero, se golpea más las articulaciones, como los tobillos, las rodillas o la cadera.

Ocio: es el tiempo para uno mismo. Comprende el estar ocupado pero para el cultivo de sí mismo. El ocio tiene cuatro funciones esenciales: desarrollo, diversión, recreación y descanso.

Participación social constructiva: cualidad o capacidad de darle gran importancia a la necesidad de incorporarse a grupos integrados por diversidad de personas (distinto sexo, distinta edad, distintas ideas o creencias, etc.), pero con actitudes de realización, en estos grupos, de una participación dinámica, democrática y constructiva, dándole mayor importancia al logro de metas colectivas y a la consecución del bienestar social. Este valor requiere, además de las actitudes mencionadas, conductas de uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.

Promoción: actividades y procesos que buscan estimular cambios en la conducta de las personas, los cuales requieren de influenciar en la motivación de los individuos.

Recreación: experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se

siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

Respeto y disfrute de la diversidad humana: cualidad o capacidad de darle alto valor a la diversidad de características de la humanidad, mediante actitudes y conductas de respeto, aprecio y tolerancia por las diferencias que existan entre las características propias y las de las demás personas. Este valor requiere actitudes y conductas que muestren interés por las capacidades y necesidades de las demás personas y por aprender de la experiencia y conocimientos de las otras personas, así como apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.

Salud: proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, para adaptarse al disfrute de la vida, mientras crecemos, maduramos, envejecemos, nos lesionamos y esperamos la muerte

Sedentarismo: se refiere a aquella situación en la que las personas viven sin desarrollar una actividad física regular. Las personas que están en esta condición sufren de fatiga generalizada, no por causa de una afección, sino por el estado físico en que se encuentran

Tiempo libre: tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

11. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

- Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.
- Camerino, O. (2004) *Deporte Recreativo*. Madrid, España: INDE
- Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva "José María Cagigal" y Asociación española de deporte para todos.
- García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.
- González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.
- Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.
- López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.
- Navarro A., V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

- Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y... leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas.* (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.
- Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global.* España: editorial Paidotribo.
- Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad.* (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Universidad de Almería (2005). *Actividad Física, Educación y Salud.* Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.
- Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre.* Madrid: Editorial CCS.
- Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad.* Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

Sitios web:

a- La **teoría general de todos los temas de los nuevos programas** se puede encontrar en este blog informativo del programa radiofónico En Movimiento de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. Aquí también hay vínculos para buscar información adicional:

<http://enmovimientocostarica.blogspot.com/>

b- Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano:

<http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

c- Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés:

<http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>
[http://www.paraunajorefifi.blogspot.com /](http://www.paraunajorefifi.blogspot.com/)

d- Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física:

<http://viref.udea.edu.co/index.htm>

e- Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente:

<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

f- Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo:

<http://www.icoder.go.cr/>

g- Asociación española de baile deportivo y de competición (2007).

Reglamentos de competición, en

<http://www.aebdc.org/documentos1.asp?tema=Reglamentos&n=3&m1=4&m2=44&id=66>

h- Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en *Viva el baile N° 11* (Marzo),

<http://www.dancetelemark.es/artproprios/arteodeporte1.pdf>

i- Sotelo García, Alfonso (2002). *El baile deportivo y de salón: baile social y de competición*, en <http://es.geocities.com/sotelo0/1Deportivo.htm>.

j- Lopategui C., E. (2001). *Filosofía e historia de la educación física*. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

Otros sitios:

- [Asociación Española de Baile Deportivo y de Competición - AEBDC](#)
- [Federación Española de Baile Retro - AEBR](#)
- [Internacional Dance Sport Federation - IDSF](#)
- [Madrid Swing Society](#)
- [World Dance & Dance Sport Council - WD&DSC](#)
- [World Salsa Federation - WSF](#)
- [UCBEC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya](#)
- [Resultados y perfiles de bailarines](#)
- [Search for dance people](#)
- [Dancesport as IOC Recognized Sport](#)

SEGUNDA UNIDAD PARA EDUCACIÓN FÍSICA

10° año

1. Título: “*Venciendo desafíos deportivos y de baile en el colegio I*”

2. Tiempo probable: segundo trimestre

3. Propósito: se pretende que el estudiantado, se aproxime al conocimiento general sobre cómo se puede aprovechar el medio natural y el medio urbano, para hacer entrenamiento físico-deportivo. Para ello se aplicarán juegos, deportes (se repasarán todos los deportes aprendidos en octavo y noveno) y actividades dancísticas (especialmente danza aeróbica, baile o danza por recreación física y competencias de resistencia bailando) y se ampliarán los conocimientos previos sobre entrenamiento físico.

Además se busca que el estudiantado profundice en los contenidos relacionados a los efectos de la contaminación ambiental y de la alimentación sobre el rendimiento físico-deportivo. El fin es que el estudiantado logre integrar esos conocimientos en la organización en equipos de trabajo, de actividades novedosas y desafiantes a nivel físico-mental, que puedan servir para hacer entrenamiento físico-deportivo, aplicables en distintos entornos.

4. Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:

a- Reforzamiento de conceptos sobre juegos, deportes, actividades dancísticas y entrenamiento físico.

b- Reforzamiento de conceptos relativos a los efectos de la contaminación ambiental y de la alimentación sobre el rendimiento físico-deportivo.

c- Capacidad para organizar, en equipos de trabajo, actividades novedosas y desafiantes mental y físicamente, que sirvan para hacer entrenamiento físico-deportivo.

d- Capacidad de realizar entrenamiento físico-deportivo, mediante juegos, deportes (los aprendidos en el tercer ciclo) y actividades dancísticas, enfatizando en danza aeróbica, baile por recreación física y competencias de resistencia bailando, las cuales puedan ser aplicadas en distintos entornos.

5. Contenidos curriculares:

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales “
1- La recreación física y el entrenamiento físico-deportivo, en el medio natural y en el medio urbano.	1- Organización y ejecución de actividades novedosas y desafiantes (física y mentalmente), de recreación física en el colegio, que integren a los deportes y actividades dancísticas, como	1- Actitud de autosuperación, en la realización de las actividades de clase
2- Repaso de conceptos		2- Aprecio por el trabajo en equipo y

<p>sobre juego y deportes, actividades dancísticas y entrenamiento físico, aprendidos previamente, en el Tercer Ciclo (en deportes se refuerza gimnasia, atletismo, fútbol, fútbol sala, baloncesto, balonmano, volibol, béisbol/softbol y deportes con raqueta).</p> <p>3- Danza aeróbica, baile por recreación y competencias de resistencia bailando.</p>	<p>herramientas.</p> <p>2- Capacidad de interactuar con estudiantes de otros niveles y grupos y de liderar procesos de recreación física-deportiva, que les involucren.</p> <p>3- Práctica y promoción de estilos saludables de vida, utilizando al deporte y las actividades dancísticas como herramienta.</p> <p>4- Trabajo en equipo</p>	<p>solidaridad durante el mismo</p> <p>3- Actitud de búsqueda del consenso, del logro de acuerdos y de la solución creativa de conflictos interpersonales</p> <p>4- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>
--	---	--

6. Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:

Valores	Actitudes y comportamientos
Autosuperación	<p>Relacionados con:</p> <p>*Actitud de enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente.</p> <p>*Actitud de tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente.</p> <p>*Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mejorar las capacidades físicas y la calidad de vida personal.</p> <p>*Actitudes y conductas de búsqueda de la mejora personal, a través de la práctica de diversas actividades dancísticas, juegos y deportes.</p>
Cuidado personal	<p>Relacionados con:</p> <p>*Preocupación por mantener un estilo</p>

	<p>de vida saludable (deber consigo mismo).</p> <p>*Identificación de hábitos inadecuados para la salud, buscando modificarles (deber consigo mismo).</p> <p>*Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mantener al propio organismo funcionalmente bien.</p>
<p>Respeto y disfrute de la diversidad humana</p>	<p>Relacionados con:</p> <p>*Conductas donde se muestre tolerancia hacia las capacidades y necesidades de las demás personas.</p> <p>*Actitud de interés por aprender de la experiencia y demás conocimientos de las otras personas.</p> <p>*Actitud de apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.</p> <p>*Actitudes y conductas que demuestren el interés en compartir opiniones, ideas y productos (rutinas de ejercicio, etc.) con sus compañeros y compañeras.</p> <p>*Respeto hacia las opiniones ajenas.</p> <p>*Preocupación por el estado de salud y el nivel de vida de las demás personas.</p> <p>*Conductas de respeto por las normas de ética en el trato con otras personas, al promover acciones relacionadas con la salud.</p> <p>*Actitudes y conductas que denoten respeto por la diversidad humana, en cuanto a características físicas, económico-sociales, culturales y de opinión.</p>
<p>Estética del movimiento</p>	<p>Relacionados con:</p> <p>*Aprecio de las características de los movimientos, valorando la calidad</p>

	<p>estética, de los movimientos que se realizan en los deportes y actividades dancísticas que se practicarán en la unidad.</p> <p>*Aprecio de los gestos físicos, al realizar actividades dancísticas, como parte de una competición deportiva.</p> <p>*Valoración de la importancia de mantener una postura corporal adecuada al realizar diversos movimientos, mientras se entrena físicamente.</p>
<p>Participación social constructiva</p>	<p>Relacionados con:</p> <p>*Actitudes y conductas de apoyo a compañeros y compañeras, en sus procesos de creación de rutinas y de materiales para las actividades del curso.</p> <p>*Actitudes y conductas de cooperación y solidaridad.</p> <p>*Actitud de honestidad, respeto por las reglas,</p> <p>*Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, dentro de los cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social.</p> <p>*Uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.</p> <p>*Actitudes y conductas que denoten compromiso personal, con la filosofía del juego limpio, durante la práctica de diversas actividades competitivas: dancísticas, juegos y deportes.</p> <p>*Actitudes y conductas que denoten apertura para realizar procesos en equipos de trabajo.</p>

<p>Cuidado del medio natural, urbano y social</p>	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Preocupación por mantener un ambiente limpio, organizado y agradable, en donde uno pueda ejercitarse o recrearse físicamente, con seguridad y placer. *Conductas de cuidado del ambiente en donde se juega (el contexto donde se enmarca el juego), para mantenerlo agradable para todos y todas. *Actitudes de apropiación y transformación del espacio y materiales para jugar, que se manifiesten en conductas de creación y recreación que les hagan más agradables para el estudiantado. *Conductas de ornato, limpieza, mantenimiento y cuidado de los materiales y espacios para moverse. *Preocupación por mantener un entorno natural y social en condiciones que favorezcan la calidad de vida de las personas.
---	---

7. Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	8. Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p>Reforzamiento de términos o conceptos:</p> <p>a- Por medio de un <i>rally</i>, los o las estudiantes deberán identificar el concepto o el término de las diversas disciplinas, los temas pueden ser elementos del entrenamiento, las cualidades físicas y/o su entrenamiento, deportes individuales o de conjunto.</p> <p>b- Los y las estudiantes identifican y aplican las reglas y su importancia en la práctica deportiva en colectivos dirigidos (juego dirigido) de Fútbol o Fútbol sala.</p> <p>c- Dirigidos por el o la docente, los y las estudiantes realizan un trabajo por estaciones en el que se trabajan las cualidades físicas haciendo varias repeticiones, pero se pueden ir variando las cualidades y modificar los ejercicios, cada vez se aumenta el nivel de dificultad.</p> <p>Es importante reforzar el trabajo en equipo y la importancia de la salud más que la competencia.</p>	<p>Autoevaluación de los aportes brindados durante el desarrollo de la actividad con base en la escala numérica facilitada por el o la docente.</p>
<p>Actividades al aire libre:</p> <p>a- Orientados por el o la docente, se realizan unos acertijos, en el que se pueden resolver no sólo preguntas o frases, sino que se debe realizar una prueba, la cual debe superarse en equipos. El tema a desarrollar puede ser alimentación y salud, actividad física y los efectos de la contaminación, las cualidades físicas, entre otros.</p> <p>b- Los y las estudiantes organizan una actividad en la que se trabaje físicamente en mejorar una o varias cualidades físicas, se debe acentuar en la importancia de las actividades puedan ser transferibles a los lugares de procedencia y el que puedan trabajar personas de diferentes edades.</p> <p>c- Reflexión entre estudiantes y docente, sobre lo aprendido en clase.</p>	<p>Los y las estudiantes entregan un reporte elaborado en subgrupos sobre las actividades realizadas, para la respectiva valoración.</p>
<p>Importancia de las actividades dancísticas para</p>	

<p>mejorar la salud:</p> <p>a- En una lluvia de ideas se rescata la importancia de las actividades dancísticas en el entrenamiento y el mejoramiento de la salud.</p> <p>b- Los y las estudiantes exploran las diversas coreografías o sesiones de zumba, mezcladas con un trabajo localizado.</p> <p>c- Los y las estudiantes exploran las coreografías o sesiones de la danza aeróbica (latino, <i>pop</i>, <i>hip hop</i>, electrónico).</p> <p>d- Los y las estudiantes exploran las coreografías o sesiones de la danza aeróbica (trabajo con <i>step</i>).</p>	<p>Los y las estudiantes se coevalúan el trabajo con base en la rúbrica facilitada por el o la docente</p>
<p>Robusteciendo los conceptos:</p> <p>a- Se recalca en temas como la alimentación, contaminación y la actividad física, en mesas redondas con las y los estudiantes, previa coordinación con el o la docente.</p> <p>b- Por medio de la práctica deportiva los y las estudiantes refuerzan los conocimientos tanto técnico-tácticos y de reglamento, al organizar y desarrollar un torneo interno de baloncesto (involucrando a estudiantes de otros grupos y niveles del colegio).</p> <p>c- Por medio de la práctica deportiva los y las estudiantes refuerzan los conocimientos tanto técnico-tácticos y de reglamento, al organizar y desarrollar un torneo interno de balonmano (ídem).</p> <p>d- Por medio de la práctica deportiva y las estudiantes refuerzan los conocimientos tanto técnico-tácticos y de reglamento, al organizar y desarrollar un torneo interno de voleibol (ídem).</p>	<p>Los y las estudiantes entregan un reporte elaborado en subgrupos sobre las actividades realizadas, para la respectiva valoración.</p>

Notas generales que siempre se deben tomar en cuenta durante el trimestre:

1- Siempre se debe incluir a todos y todas, en las actividades del curso, independientemente de condiciones de género, ideológico-religiosas o de discapacidad.

2- En las clases de educación física se deberá trabajar con **grupos mixtos**, pero tratando de mantener tamaños “pedagógicos” de grupo. Es decir que, en las instituciones en donde haya suficiente personal docente como para tener dos docentes a cargo de un mismo grupo de estudiantes, lo lógico sería que cada docente tomase una mitad del grupo, integrada por hombres y por mujeres.

3- En casos especiales, cuando se imparta una disciplina deportiva en la que pueda existir riesgo por contacto fuerte accidental (por ejemplo en fútbol, baloncesto, balonmano, etc.), es recomendable que se realicen las prácticas con separación de sexos (tal y como sucede en la práctica deportiva normal, en la que hay ramas femenina y masculina). Sin embargo, aún cuando se esté practicando deportes y juegos, hay que tratar de integrar en lo posible a hombres y mujeres.

4- En cada clase se debe estimular constantemente el ejercicio de la ética, de los valores democráticos y estéticos. Para esto, se debe insistir constantemente en el respeto a los derechos de las demás personas, en la práctica de acciones para hacer valer los propios derechos, en el ejercicio de resolución de problemas mediante el diálogo y la negociación, en el respeto por las normas y el juego limpio, etc.

5- Los proyectos son actividades que deben surgir del propio interés del estudiantado y deben servir para integrar contenidos conceptuales, procedimentales y de valores-actitudes, los cuales pueden ser realizadas individualmente o colectivamente, pero es importante que cada docente promueva la realización de estos proyectos en equipos. Los proyectos se deben planificar en parte de una clase y se les debe dar seguimiento en espacios cortos de otras clases, no obstante es importante que **no se confunda** la evaluación del proyecto, con la evaluación del trabajo cotidiano ni del trabajo extraclase.

6- Aprovechar los productos de los trabajos extraclase para luego, realizar actividades en clase como mini festivales, mini torneos, etc., en donde lo aprendido con la realización del extraclase, pueda ser puesto en práctica y aprovechado para el trabajo cotidiano, lo cual refuerza conceptos, competencias y valores.

7- La clase de educación física deberá ser muy dinámica y divertida. El movimiento constante del estudiantado y docente, debe ser la premisa a conseguir. Incluso cuando se trate temáticas de discusión o al realizarse explicaciones y exposiciones, se deberá procurar que exista actividad física vigorosa en cada actividad que se realice. Se debe disminuir al mínimo necesario, el tiempo de pausas y de explicaciones teniendo al grupo de estudiantes pasivos, ya sea sentados o de pie. La clase debe ser para moverse placentera y constantemente.

8- En el segundo y tercer trimestre de los niveles de octavo y de noveno, se pone al estudiantado en contacto con los **deportes** que deberá poder practicar en décimo, undécimo / duodécimo. El estudiantado deberá dominar lo básico para poder participar en competencias recreativas de esos deportes. Lo importante es que el estudiantado se enamore de esas disciplinas y las practique incluso fuera de clase y que quien tenga el interés y las aptitudes mínimas, que se anime a involucrarse en un proceso de entrenamiento, fuera de clase.

9- **Los deportes** que deben reforzarse en este trimestre, se deben practicar en relación con las demás temáticas del trimestre. Sea cual sea la estrategia seguida por el o la docente, se deberá asegurar de que al finalizar el trimestre, el estudiantado haya practicado al menos en dos clases, cada uno de los deportes a repasar.

9. Sugerencias para impactar la institución educativa y la comunidad:

Organizar giras o excursiones, que sirvan para que el estudiantado comparta con otras personas (niños, niñas u otros adolescentes), los conocimientos que ha adquirido durante la unidad.

10. Glosario:

Actitud: predisposición mental de una persona a tener motivación para actuar de cierta forma (por ejemplo, una persona con una actitud positiva hacia los temas de deporte, demuestra interés en jugar y entusiasmo por involucrarse en algún juego deportivo). Cada vez que una persona asume una posición favorable o desfavorable hacia algo (personas, acontecimientos, cosas), está manifestando actitudes.

Actitud postural: es la actitud que asume una persona respecto a su postura corporal. Si esa actitud es positiva, la persona presenta una posición a favor de su salud, mediante el mantenimiento de un equilibrio adecuado de los distintos componentes de su cuerpo. En ese caso, su postura corporal permite que las distintas partes de su cuerpo estén alineados adecuadamente. Cuando la actitud postural es negativa, es decir cuando la postura corporal no es adecuada (encorvar la espalda al sentarse o al caminar, mala postura al inclinarse o al extenderse para tomar objetos pesados, etc.), ocurren tensiones y/o gastos de energía innecesarios, que pueden generar como consecuencia problemas de salud.

Actividad dancística o movimiento con música: forma de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo. En educación física se enfatiza en su aplicación para la recreación física, para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social.

Actividad física: movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

Aptitud física: habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

Autosuperación: cualidad o capacidad de darle gran importancia a las actitudes y conductas orientadas al enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente. Otras actitudes que se requieren son la tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente.

Calentamiento: primera fase de una sesión de entrenamiento físico, en la cual se realizan actividades preparatorias para que el organismo, progresivamente, incremente sus niveles de activación y pueda dar un mejor rendimiento durante la sesión de entrenamiento.

Contaminación ambiental y actividad física: la contaminación ambiental puede disminuir la capacidad de rendimiento físico durante la práctica de

deporte o ejercicio. También puede disminuir la calidad de salud de las personas.

Cuidado del ambiente natural, urbano y social: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del ambiente inmediato (el entorno en que se encuentra un individuo en un momento dado de su vida) y general (contexto dentro del que se enmarca el ambiente inmediato), bello, seguro y funcional. Este valor implica actitudes de preocupación permanente y efectiva, porque el ambiente en el que se vive, se recrea, se estudia o se trabaja, sea un entorno agradable, seguro y funcional. Esta preocupación debe ser extensible al ambiente general, mediante actitudes de preocupación por el impacto que los daños al medio ambiente natural y en centros urbanos, causan a la salud de las personas, y generar conductas para prevenir y atender las problemáticas ambientales, para evitar su impacto negativo en la calidad de vida de las personas.

Cuidado personal: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del propio organismo, funcional y bello. Esto requiere que se desarrollen actitudes de preocupación por tener un estilo de vida que sea saludable y actitudes de identificación constante, de hábitos inadecuados o riesgosos para la salud, buscando modificarlos. Para darle valor a la responsabilidad y cuidado personal, se requieren actitudes fuertes que favorezcan el autocuidado y la autonomía, enfocadas en asumir control positivo del estilo de vida personal.

Danza aeróbica: es un tipo de deporte eficaz que se realiza al son de la música. Además de aumentar la energía, se entrena la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, el ritmo, entre otros. Será una herramienta útil para la construcción de parte de los estudiantes de rutinas personales y grupales que puedan desarrollarse en diferentes espacios y por lo tanto su aplicación contribuye en la mejora de la calidad de vida.

Danza como arte: es la ejecución de movimientos acompañados con el cuerpo, los brazos y las piernas. La definición específica de lo que constituye la danza depende de las limitaciones sociales, culturales, estético-artísticas y morales de una sociedad e incluye desde el movimiento funcional (como los bailes folclóricos) hasta técnicas codificadas de virtuosidad como el ballet. Los deportes, la gimnasia rítmica, el patinaje artístico y la natación sincronizada incluyen disciplinas de la danza, mientras que las artes marciales son a menudo comparadas con bailes.

Deporte: el deporte es un juego que incluye un conjunto de situaciones motrices e intelectuales. Se diferencia de otros juegos en que busca principalmente la competición con los demás o consigo mismo. Precisa unas reglas concretas y generalmente está institucionalizado.

Diversión: experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente-, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

Ejercicio físico: subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

Entrenamiento: conjunto de actividades (físicas, psicológicas, etc.) con carácter específico y cuya finalidad es mejorar las capacidades del individuo.

Estética del movimiento: cualidad o capacidad de darle gran importancia al desarrollo de expresiones, a través del movimiento corporal, que tengan cierta calidad estética. Se requieren actitudes y conductas que denoten aprecio de las características de los movimientos realizados en actividades propias de las clases (rutinas de gimnasia, actividades coreográficas, etc.), valorando su calidad estética y pudiendo aplicar esta apreciación, a la valoración de movimientos realizados cotidianamente, en otros contextos fuera del colegio.

Flexibilidad: es la cualidad que, con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, pudiendo el sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza. La falta de flexibilidad ocasiona deterioro de la coordinación, predispone a lesiones y a la adquisición de defectos posturales y empeora la calidad del movimiento.

Fuerza muscular: es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

Grasa corporal (determinación por fórmula): las fórmulas para su cálculo son las siguientes:

MENORES DE 16 AÑOS

$$\% \text{ GRASA} = (1,51 * \text{IMC}) - (0,7 * \text{EDAD}) - (3,6 * \text{GÉNERO}) + 1,4$$

ADULTOS

$$\% \text{ GRASA} = (1,2 * \text{IMC}) - (0,23 * \text{EDAD}) - (10,8 * \text{GÉNERO}) - 5,4$$

GÉNERO

1 = VARONES

0 = MUJERES

Índice de masa corporal: es la relación entre el peso corporal y la talla del individuo. Se utiliza para medir el grado de obesidad. Se obtiene de la división entre el peso en kg y la estatura (m) al cuadrado ((peso) / (estatura)²). Este índice está relacionado en forma directa con la tensión arterial, altos niveles de triglicéridos, colesterol total alto, niveles de colesterol HDL bajos, e intolerancia a la glucosa, entre otros (o sea que entre mayor sea el puntaje del índice, mayor será el nivel de las otras variables). Se considera normal un sujeto con 20-24.9, con 25-29,9 se considera sobrepeso tipo I, 30-40 se determina sobrepeso tipo II y más de 40 sobrepeso tipo III . El IMC deseable

para las mujeres es de 21 a 23 y para los hombres es de 22 a 24. El riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares aumenta cuando el IMC supera 27,8 para los hombres y 27,3 para las mujeres.

Juego: acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

Medio natural: usualmente se refiere a entornos no urbanos, en donde el ser humano puede convivir con la naturaleza. Por ejemplo, un bosque, una selva, un río, una montaña, una playa, etc. Existen diversas formas de hacer entrenamiento físico y deporte, en entornos naturales (deporte aventura, deportes extremos, etc.), con fines de recreación o de competencia.

Medio urbano: se refiere al entorno de una ciudad, un barrio, un pueblo. Los entornos urbanos, tienen una correlación con los medios naturales, pues todas y todos, junto con las demás criaturas vivientes y las no vivientes de nuestro planeta, integramos la naturaleza y por ende, los lugares donde vivimos (nuestras casa, barrios, ciudades o sea, el medio urbano), son parte de esa naturaleza que hay que cuidar y en la cual, nos podemos divertir realizando diversas actividades físicas. Actualmente existen diversas modalidades de entrenamiento físico y de deporte, que se pueden practicar en las ciudades (deporte urbano, deporte extremo), con fines de recreación y de competición.

Ocio: es el tiempo para uno mismo. Comprende el estar ocupado pero para el cultivo de sí mismo. El ocio tiene cuatro funciones esenciales: desarrollo, diversión, recreación y descanso.

Participación social constructiva: cualidad o capacidad de darle gran importancia a la necesidad de incorporarse a grupos integrados por diversidad de personas (distinto sexo, distinta edad, distintas ideas o creencias, etc.), pero con actitudes de realización, en estos grupos, de una participación dinámica, democrática y constructiva, dándole mayor importancia al logro de metas colectivas y a la consecución del bienestar social. Este valor requiere, además de las actitudes mencionadas, conductas de uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.

Preparación física: uno de los componentes más importantes del entrenamiento deportivo que se centra en el desarrollo y mejora de las cualidades motrices; fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, agilidad, coordinación.

Promoción: actividades y procesos que buscan estimular cambios en la conducta de las personas, los cuales requieren de influenciar en la motivación de los individuos.

Recreación: experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad

y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

Rendimiento físico: capacidad para llevar a cabo una tarea o practicar en un deporte a los niveles deseados.

Resistencia cardiovascular: es la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración. Un nivel adecuado de resistencia tiene diversos efectos beneficiosos sobre el organismo, como descenso de la frecuencia cardíaca, disminución del peso corporal, incremento de la capacidad respiratoria, incremento de la vascularización del músculo, incremento de los glóbulos rojos y de la proporción de oxígeno en sangre y mejora del funcionamiento de los riñones.

Respeto y disfrute de la diversidad humana: cualidad o capacidad de darle alto valor a la diversidad de características de la humanidad, mediante actitudes y conductas de respeto, aprecio y tolerancia por las diferencias que existan entre las características propias y las de las demás personas. Este valor requiere actitudes y conductas que muestren interés por las capacidades y necesidades de las demás personas y por aprender de la experiencia y conocimientos de las otras personas, así como apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.

Tiempo libre: tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

11. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

- Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.
- Camerino, O. (2004) *Deporte Recreativo*. Madrid, España: INDE
- Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva "José María Cagigal" y Asociación española de deporte para todos.
- García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.
- González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.
- Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.

- López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.
- Navarro A., V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Platonov, V.N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona, España: editorial Paidotribo.
- Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y... leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.
- Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global*. España: editorial Paidotribo.
- Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Universidad de Almería (2005). *Actividad Física, Educación y Salud*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.
- Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre*. Madrid: Editorial CCS.
- Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

Sitios web:

a- La **teoría general de todos los temas de los nuevos programas** se puede encontrar en este blog informativo del programa radiofónico En Movimiento de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. Aquí también hay vínculos para buscar información adicional:

<http://enmovimientocostarica.blogspot.com/>

b- Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano:

<http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

c- Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés:

<http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>
[http://www.paraunamejorefi.blogspot.com /](http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/)

d- Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física:

<http://viref.udea.edu.co/index.htm>

e- Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente:

<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

f- Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo:

<http://www.icoder.go.cr/>

g- Asociación española de baile deportivo y de competición (2007).

Reglamentos de competición, en

<http://www.aebdc.org/documentos1.asp?tema=Reglamentos&n=3&m1=4&m2=44&id=66>

h- Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en *Viva el baile N° 11* (Marzo),

<http://www.dancetelemark.es/artproprios/artedeporte1.pdf>

i- Sotelo García, Alfonso (2002). *El baile deportivo y de salón: baile social y de competición*, en <http://es.geocities.com/sotelo0/1Deportivo.htm>.

j- Lopategui C., E. (2001). *Filosofía e historia de la educación física*. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

Otros sitios:

- [Asociación Española de Baile Deportivo y de Competición - AEBDC](#)
- [Federación Española de Baile Retro - AEBR](#)
- [Internacional Dance Sport Federation - IDSF](#)
- [Madrid Swing Society](#)
- [World Dance & Dance Sport Council - WD&DSC](#)
- [World Salsa Federation - WSF](#)
- [UCBEC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya](#)
- [Resultados y perfiles de bailarines](#)
- [Search for dance people](#)
- [Dancesport as IOC Recognized Sport](#)

TERCERA UNIDAD PARA EDUCACIÓN FÍSICA

10° año

1. Título: “*Venciendo desafíos deportivos y de baile en el colegio II*”

2. Tiempo probable: tercer trimestre

3. Propósito: se pretende que el estudiantado se aproxime al conocimiento general sobre las formas en que se puede aprovechar el medio natural y el medio urbano, para hacer recreación física, aplicando juegos, deportes (los aprendidos en el tercer ciclo) y actividades dancísticas y ampliando para ello, los conocimientos previos sobre recreación y salud.

Además se busca que el estudiantado profundice en los contenidos relacionados con los efectos de la contaminación ambiental en la salud de las personas, pero enfocándose en la generación de acciones tendientes a promover mejoras en el ambiente y a prevenir su deterioro. El estudiantado tendrá presente la importancia de tener ambientes naturales y urbanos seguros y agradables, que favorezcan la práctica de estilos saludables de vida.

4. Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:

- a- Repaso de conceptos sobre juegos, deportes (los aprendidos en el tercer ciclo), actividades dancísticas y recreación, con énfasis en la recreación física.
- b- Repaso de conceptos relativos a los efectos de la contaminación ambiental sobre la calidad de vida.
- c- Capacidad para organizar, en equipos de trabajo, actividades novedosas y desafiantes mental y físicamente, que sirvan para hacer recreación física en distintos entornos.
- d- Capacidad de realizar recreación física, mediante juegos, deportes y actividades dancísticas, las cuales puedan ser aplicadas en distintos entornos.

5. Contenidos curriculares:

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
1- La recreación física, en el medio natural y en el medio urbano, empleando juegos, deportes y actividades dancísticas: a- Repaso de conceptos de recreación y de sus tipos, destacando a la recreación física. b- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico	1- Organización y ejecución de actividades novedosas y desafiantes (física y mentalmente), de recreación física en el colegio, que integren a los juegos, deportes y actividades dancísticas como herramientas.	1- Actitud de autosuperación, en la realización de las actividades de clase 2- Actitud de búsqueda del consenso, del logro de acuerdos y de la solución creativa de conflictos

<p>y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio urbano? c- ¿Cómo se pueden usar juegos, deportes, ejercicio físico y actividades dancísticas para recrearse físicamente en el medio natural? (en deportes se refuerza gimnasia, atletismo, fútbol, fútbol sala, baloncesto, balonmano, volibol, béisbol/softbol y deportes con raqueta).</p> <p>2- Repaso de conceptos de los efectos de la contaminación ambiental sobre las capacidades humanas cuando se practica actividades dancísticas y deportivas: a- ¿Cómo promover mejoras en el ambiente urbano para prevenir los efectos negativos discutidos? b- ¿Cómo prevenir que el medio natural se deteriore, buscando que sirva como entorno para recreación física?</p>	<p>2- Capacidad de interactuar con estudiantes de otros niveles y grupos y de liderar procesos de recreación física-deportiva, que les involucren.</p> <p>3- Práctica y promoción de estilos saludables de vida, utilizando al juego, el deporte y a las actividades dancísticas como herramienta.</p> <p>4- Trabajo en equipo</p>	<p>interpersonales</p> <p>3- Tolerancia ante las diferencias de criterio y de habilidad</p> <p>4- Respeto por las normas que rigen los juegos y actividades deportivas, practicando el espíritu del juego limpio.</p> <p>5- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>
---	--	--

6. Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:

Valores	Actitudes y comportamientos
<p>Autosuperación</p>	<p>Relacionados con:</p> <p>*Actitud de enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente.</p> <p>*Actitud de tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente.</p> <p>*Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mejorar las capacidades físicas y la calidad de vida personal.</p>

	<p>*Actitudes y conductas de búsqueda de la mejora personal, a través de la práctica de diversas actividades dancísticas, juegos y deportes.</p>
Cuidado personal	<p>Relacionados con:</p> <p>*Preocupación por mantener un estilo de vida saludable (deber consigo mismo).</p> <p>*Identificación de hábitos inadecuados para la salud, buscando modificarles (deber consigo mismo).</p> <p>*Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mantener al propio organismo funcionalmente bien.</p>
Respeto y disfrute de la diversidad humana	<p>Relacionados con:</p> <p>*Conductas donde se muestre tolerancia hacia las capacidades y necesidades de las demás personas.</p> <p>*Actitud de interés por aprender de la experiencia y demás conocimientos de las otras personas.</p> <p>*Actitud de apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.</p> <p>*Actitudes y conductas que demuestren el interés en compartir opiniones, ideas y productos (rutinas de ejercicio, etc.) con sus compañeros y compañeras.</p> <p>*Respeto hacia las opiniones ajenas.</p> <p>*Preocupación por el estado de salud y el nivel de vida de las demás personas.</p> <p>*Conductas de respeto por las normas de ética en el trato con otras personas, al promover acciones relacionadas con la salud.</p> <p>*Actitudes y conductas que denoten</p>

	<p>respeto por la diversidad humana, en cuanto a características físicas, económico-sociales, culturales y de opinión.</p>
Estética del movimiento	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Aprecio de las características de los movimientos, valorando la calidad estética, de los movimientos que se realizan en los deportes y actividades dancísticas que se practicarán en la unidad. *Aprecio de los gestos físicos, al realizar actividades dancísticas, como parte de una competición deportiva. *Valoración de la importancia de mantener una postura corporal adecuada al realizar diversos movimientos, mientras se entrena físicamente.
Participación social constructiva	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Actitudes y conductas de apoyo a compañeros y compañeras, en sus procesos de creación de rutinas y de materiales para las actividades del curso. *Actitudes y conductas de cooperación y solidaridad. *Actitud de honestidad, respeto por las reglas, *Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, dentro de los cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social. *Uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos. *Actitudes y conductas que denoten

	<p>compromiso personal, con la filosofía del juego limpio, durante la práctica de diversas actividades competitivas: dancísticas, juegos y deportes.</p> <p>*Actitudes y conductas que denoten apertura para realizar procesos en equipos de trabajo.</p>
<p>Cuidado del medio natural, urbano y social</p>	<p>Relacionados con:</p> <p>*Preocupación por mantener un ambiente limpio, organizado y agradable, en donde uno pueda ejercitarse o recrearse físicamente, con seguridad y placer.</p> <p>*Conductas de cuidado del ambiente en donde se juega (el contexto donde se enmarca el juego), para mantenerlo agradable para todos y todas.</p> <p>*Actitudes de apropiación y transformación del espacio y materiales para jugar, que se manifiesten en conductas de creación y recreación que les hagan más agradables para el estudiantado.</p> <p>*Conductas de ornato, limpieza, mantenimiento y cuidado de los materiales y espacios para moverse.</p> <p>*Preocupación por mantener un entorno natural y social en condiciones que favorezcan la calidad de vida de las personas.</p>

<p>7. Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)</p>	<p>8. Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)</p>
<p>Recreándonos:</p> <p>a- Por medio de una técnica de diálogo, se discute: ¿Qué es la recreación? ¿Cuántos tipos hay? ¿Dónde se puede realizar? ¿Qué elementos son necesarios? Las respuestas se anotan en un papelógrafo y se confrontan con la teoría para desarrollar una propuesta en común y desarrollarla prácticamente.</p> <p>b- Aplicando diversos tipos de actividades (juegos cooperativos, juegos tradicionales, juegos pre deportivos), los y las estudiantes realizan la práctica la recreación, en donde él o la estudiante fortalecerá su desarrollo en el trabajo en grupos, la organización de actividades, ya que estos organizan los juegos o crean juegos para cada una de las categorías mencionadas.</p> <p>c- Aplicando las técnicas de rallyes, acertijos o diversos juegos recreacionistas coordinados por los y las estudiantes, se involucra a la comunidad estudiantil, coordinando una actividad institucional recreativa.</p>	<p>Autoevaluación con base en la escala numérica facilitada por el o la docente.</p>
<p>Aprendiendo con reglas:</p> <p>a- En plenaria el grupo junto con el o la docente analizan la importancia de los reglamentos en las diferentes actividades deportivas, recreativas y los diferentes medios en los que se desarrolla cada uno (colegio, familia, comunidad o grupos en los que se participe). Por medio de la técnica del papelógrafo, se anotan los aportes de cada estudiante y se enriquecen con la interacción con el resto del grupo.</p> <p>b- Las disciplinas deportivas y sus reglamentos se exploran en la práctica. Los y las estudiantes actúan como árbitros y jugadores intercambiando los roles bajo la supervisión de él o la docente.</p>	<p>Los y las estudiantes aplican una autoevaluación con la escala numérica facilitada por él o la docente.</p>
<p>Deporte y medio ambiente:</p> <p>a- Se discute, en un plenario, acerca de la importancia de medio ambiente y su restauración, además del impacto de la contaminación y las consecuencias para el ser humano, principalmente en las actividades deportivas, recreativas,</p>	

<p>entre otras.</p> <p>b- Se realiza una campaña de limpieza por medio de una actividad competitiva. Por ejemplo, se les pide al estudiantado que traigan la mayor cantidad de X artículo contaminante que se encuentre en los alrededores o dentro de la institución y el grupo ganador será el que presente la mayor cantidad. Resaltar la importancia del trabajo en equipo y lo fundamental de contar con un medio limpio para la práctica de actividades físicas.</p> <p>c- Utilizando lo recolectado, se organiza una actividad recreo-deportiva. Utilizando los desechos se elabora un balón, las canchas, demarcamos la cancha o terreno de juego u otras utilidades y al terminar las desechamos en el lugar correcto.</p>	<p>Los y las estudiantes entregan un reporte elaborado en subgrupos sobre la actividad realizada, tanto en la comunidad como de las actividades recreativas con lo recolectado para la respectiva valoración.</p>
<p>Torneo deportivo:</p> <p>a- Con la guía del o la docente, los y las estudiantes, organizan un torneo del deporte menos practicado para reforzar la tolerancia a la diferencia de criterios y descubrir nuevas habilidades (balonmano, voleibol, rally bol, frontón, entre otros)</p> <p>b- Los y las estudiantes, promueven un torneo de deportes no tradicionales (lanzamiento del disco volador, saltando la cuerda, carrera de sacos, halar la cuerda, entre otros)</p> <p>a- El estudiantado, implementa un torneo de resistencia aeróbica, baile o coreografía, además de trabajo localizado, en el que se desarrollan las habilidades de los y las estudiantes.</p>	<p>Los y las estudiantes entregan un portafolio y lo comparten con sus compañeros. El o la docente valora los trabajos con base en las listas de cotejo elaboradas para este fin.</p>

Notas generales que siempre se deben tomar en cuenta durante el trimestre:

1- Siempre se debe incluir a todos y todas, en las actividades del curso, independientemente de condiciones de género, ideológico-religiosas o de discapacidad.

2- En las clases de educación física se deberá trabajar con **grupos mixtos**, pero tratando de mantener tamaños “pedagógicos” de grupo. Es decir que, en las instituciones en donde haya suficiente personal docente como para tener dos docentes a cargo de un mismo grupo de estudiantes, lo lógico sería que cada docente tomase una mitad del grupo, integrada por hombres y por mujeres.

3- En casos especiales, cuando se imparta una disciplina deportiva en la que pueda existir riesgo por contacto fuerte accidental (por ejemplo en fútbol, baloncesto, balonmano, etc.), es recomendable que se realicen las prácticas con separación de sexos (tal y como sucede en la práctica deportiva normal, en la que hay ramas femenina y masculina). Sin embargo, aún cuando se esté practicando deportes y juegos, hay que tratar de integrar en lo posible a hombres y mujeres.

4- En cada clase se debe estimular constantemente el ejercicio de la ética, de los valores democráticos y estéticos. Para esto, se debe insistir constantemente en el respeto a los

derechos de las demás personas, en la práctica de acciones para hacer valer los propios derechos, en el ejercicio de resolución de problemas mediante el diálogo y la negociación, en el respeto por las normas y el juego limpio, etc.

5- Los proyectos son actividades que deben surgir del propio interés del estudiantado y deben servir para integrar contenidos conceptuales, procedimentales y de valores-actitudes, los cuales pueden ser realizadas individualmente o colectivamente, pero es importante que cada docente promueva la realización de estos proyectos en equipos. Los proyectos se deben planificar en parte de una clase y se les debe dar seguimiento en espacios cortos de otras clases, no obstante es importante que **no se confunda** la evaluación del proyecto, con la evaluación del trabajo cotidiano ni del trabajo extraclase.

6- Aprovechar los productos de los trabajos extraclase para luego, realizar actividades en clase como mini festivales, mini torneos, etc., en donde lo aprendido con la realización del extraclase, pueda ser puesto en práctica y aprovechado para el trabajo cotidiano, lo cual refuerza conceptos, competencias y valores.

7- La clase de educación física deberá ser muy dinámica y divertida. El movimiento constante del estudiantado y docente, debe ser la premisa a conseguir. Incluso cuando se trate temáticas de discusión o al realizarse explicaciones y exposiciones, se deberá procurar que exista actividad física vigorosa en cada actividad que se realice. Se debe disminuir al mínimo necesario, el tiempo de pausas y de explicaciones teniendo al grupo de estudiantes pasivos, ya sea sentados o de pie. La clase debe ser para moverse placentera y constantemente.

8- En el segundo y tercer trimestre de los niveles de octavo y de noveno, se pone al estudiantado en contacto con los **deportes** que deberá poder practicar en décimo, undécimo / duodécimo. El estudiantado deberá dominar lo básico para poder participar en competiciones recreativas de esos deportes. Lo importante es que el estudiantado se enamore de esas disciplinas y las practique incluso fuera de clase y que quien tenga el interés y las aptitudes mínimas, que se anime a involucrarse en un proceso de entrenamiento, fuera de clase.

9- **Los deportes** que deben reforzarse en este trimestre, se deben practicar en relación con las demás temáticas del trimestre. Sea cual sea la estrategia seguida por el o la docente, se deberá asegurar de que al finalizar el trimestre, el estudiantado haya practicado al menos en dos clases, cada uno de los deportes a repasar.

9. Sugerencias para impactar la institución educativa y la comunidad:

Organizar giras o excursiones, que sirvan para que el estudiantado comparta con otras personas (niños, niñas u otros adolescentes), los conocimientos que ha adquirido durante la unidad.

10. Glosario:

Actitud: predisposición mental de una persona a tener motivación para actuar de cierta forma (por ejemplo, una persona con una actitud positiva hacia los temas de deporte, demuestra interés en jugar y entusiasmo por involucrarse en algún juego deportivo). Cada vez que una persona asume una posición favorable o desfavorable hacia algo (personas, acontecimientos, cosas), está manifestando actitudes.

Actitud postural: es la actitud que asume una persona respecto a su postura corporal. Si esa actitud es positiva, la persona presenta una posición a favor de su salud, mediante el mantenimiento de un equilibrio adecuado de los distintos componentes de su cuerpo. En ese caso, su postura corporal permite que las distintas partes de su cuerpo estén alineados adecuadamente. Cuando

la actitud postural es negativa, es decir cuando la postura corporal no es adecuada (encorvar la espalda al sentarse o al caminar, mala postura al inclinarse o al extenderse para tomar objetos pesados, etc.), ocurren tensiones y/o gastos de energía innecesarios, que pueden generar como consecuencia problemas de salud.

Actividad dancística o movimiento con música: forma de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo. En educación física se enfatiza en su aplicación para la recreación física, para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social.

Actividad física: movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

Aptitud física: habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

Autosuperación: cualidad o capacidad de darle gran importancia a las actitudes y conductas orientadas al enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente. Otras actitudes que se requieren son la tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente.

Calentamiento: primera fase de una sesión de entrenamiento físico, en la cual se realizan actividades preparatorias para que el organismo, progresivamente, incremente sus niveles de activación y pueda dar un mejor rendimiento durante la sesión de entrenamiento.

Contaminación ambiental y actividad física: la contaminación ambiental puede disminuir la capacidad de rendimiento físico durante la práctica de deporte o ejercicio. También puede disminuir la calidad de salud de las personas.

Cuidado del ambiente natural, urbano y social: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del ambiente inmediato (el entorno en que se encuentra un individuo en un momento dado de su vida) y general (contexto dentro del que se enmarca el ambiente inmediato), bello, seguro y funcional. Este valor implica actitudes de preocupación permanente y efectiva, porque el ambiente en el que se vive, se recrea, se estudia o se trabaja, sea un entorno agradable, seguro y funcional. Esta preocupación debe ser extensible al ambiente general, mediante actitudes de preocupación por el impacto que los daños al medio ambiente natural y en centros urbanos, causan a la salud de las personas, y generar conductas para prevenir y atender las problemáticas ambientales, para evitar su impacto negativo en la calidad de vida de las personas.

Cuidado personal: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del propio organismo, funcional y bello. Esto requiere que se desarrollen actitudes de preocupación por tener un estilo de vida que sea saludable y actitudes de identificación constante, de hábitos inadecuados o riesgosos para la salud, buscando modificarlos. Para darle valor a la responsabilidad y cuidado personal, se requieren actitudes fuertes que favorezcan el autocuidado y la autonomía, enfocadas en asumir control positivo del estilo de vida personal.

Danza aeróbica: es un tipo de deporte eficaz que se realiza al son de la música. Además de aumentar la energía, se entrena la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, el ritmo, entre otros. Será una herramienta útil para la construcción de parte de los estudiantes de rutinas personales y grupales que puedan desarrollarse en diferentes espacios y por lo tanto su aplicación contribuye en la mejora de la calidad de vida.

Diversión: experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente-, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

Ejercicio físico: subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

Entrenamiento: conjunto de actividades (físicas, psicológicas, etc.) con carácter específico y cuya finalidad es mejorar las capacidades del individuo.

Estética del movimiento: cualidad o capacidad de darle gran importancia al desarrollo de expresiones, a través del movimiento corporal, que tengan cierta calidad estética. Se requieren actitudes y conductas que denoten aprecio de las características de los movimientos realizados en actividades propias de las clases (rutinas de gimnasia, actividades coreográficas, etc.), valorando su calidad estética y pudiendo aplicar esta apreciación, a la valoración de movimientos realizados cotidianamente, en otros contextos fuera del colegio.

Factores de riesgo coronario: un aspecto del comportamiento personal o estilo de vida, una exposición ambiental o una característica heredada, que con base a evidencias epidemiológicas se asocia con enfermedades relacionadas con la salud, cuya prevención se considera de gran importancia”.

Flexibilidad: es la cualidad que, con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, pudiendo el sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza. La falta de flexibilidad ocasiona deterioro de la coordinación, predispone a lesiones y a la adquisición de defectos posturales y empeora la calidad del movimiento.

Fuerza muscular: es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

Grasa corporal (determinación por fórmula): las fórmulas para su cálculo son las siguientes:

MENORES DE 16 AÑOS

$$\% \text{ GRASA} = (1,51 * \text{IMC}) - (0,7 * \text{EDAD}) - (3,6 * \text{GÉNERO}) + 1,4$$

ADULTOS

$$\% \text{ GRASA} = (1,2 * \text{IMC}) - (0,23 * \text{EDAD}) - (10,8 * \text{GÉNERO}) - 5,4$$

GÉNERO

1 = VARONES

0 = MUJERES

Índice de masa corporal: es la relación entre el peso corporal y la talla del individuo. Se utiliza para medir el grado de obesidad. Se obtiene de la división entre el peso en kg y la estatura (m) al cuadrado $((\text{peso}) / (\text{estatura})^2)$. Este índice está relacionado en forma directa con la tensión arterial, altos niveles de triglicéridos, colesterol total alto, niveles de colesterol HDL bajos, e intolerancia a la glucosa, entre otros (o sea que entre mayor sea el puntaje del índice, mayor será el valor de las otras variables). Se considera normal un sujeto con 20-24.9, con 25-29,9 se considera sobrepeso tipo I, 30-40 se determina sobrepeso tipo II y más de 40 sobrepeso tipo III. El IMC deseable para las mujeres es de 21 a 23 y para los hombres es de 22 a 24. El riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares aumenta cuando el IMC supera 27,8 para los hombres y 27,3 para las mujeres.

Medio natural: usualmente se refiere a entornos no urbanos, en donde el ser humano puede convivir con la naturaleza. Por ejemplo, un bosque, una selva, un río, una montaña, una playa, etc. Existen diversas formas de hacer entrenamiento físico y deporte, en entornos naturales (deporte aventura, deportes extremos, etc.), con fines de recreación o de competencia.

Medio urbano: se refiere al entorno de una ciudad, un barrio, un pueblo. Los entornos urbanos, tienen una correlación con los medios naturales, pues todas y todos, junto con las demás criaturas vivientes y las no vivientes de nuestro planeta, integramos la naturaleza y por ende, los lugares donde vivimos (nuestras casa, barrios, ciudades o sea, el medio urbano), son parte de esa naturaleza que hay que cuidar y en la cual, nos podemos divertir realizando diversas actividades físicas. Actualmente existen diversas modalidades de entrenamiento físico y de deporte, que se pueden practicar en las ciudades (deporte urbano, deporte extremo), con fines de recreación y de competición.

Ocio: es el tiempo para uno mismo. Comprende el estar ocupado pero para el cultivo de sí mismo. El ocio tiene cuatro funciones esenciales: desarrollo, diversión, recreación y descanso.

Participación social constructiva: cualidad o capacidad de darle gran importancia a la necesidad de incorporarse a grupos integrados por diversidad de personas (distinto sexo, distinta edad, distintas ideas o creencias, etc.), pero con actitudes de realización, en estos grupos, de una participación dinámica, democrática y constructiva, dándole mayor importancia al logro de metas colectivas y a la consecución del bienestar social. Este valor requiere, además de las actitudes mencionadas, conductas de uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.

Preparación física: uno de los componentes más importantes del entrenamiento deportivo que se centra en el desarrollo y mejora de las cualidades motrices; fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, agilidad, coordinación.

Promoción: actividades y procesos que buscan estimular cambios en la conducta de las personas, los cuales requieren de influenciar en la motivación de los individuos.

Recreación: experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

Rendimiento físico: capacidad para llevar a cabo una tarea o practicar en un deporte a los niveles deseados.

Resistencia cardiovascular: es la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración. Un nivel adecuado de resistencia tiene diversos efectos beneficiosos sobre el organismo, como descenso de la frecuencia cardíaca, disminución del peso corporal, incremento de la capacidad respiratoria, incremento de la vascularización del músculo, incremento de los glóbulos rojos y de la proporción de oxígeno en sangre y mejora del funcionamiento de los riñones.

Respeto y disfrute de la diversidad humana: cualidad o capacidad de darle alto valor a la diversidad de características de la humanidad, mediante actitudes y conductas de respeto, aprecio y tolerancia por las diferencias que existan entre las características propias y las de las demás personas. Este valor requiere actitudes y conductas que muestren interés por las capacidades y necesidades de las demás personas y por aprender de la experiencia y conocimientos de las otras personas, así como apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.

Tiempo libre: tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

11. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

- Camerino, O. (2004) *Deporte Recreativo*. Madrid, España: INDE
- Contreras J., O.R. (1998). *Didáctica de la educación física. Un enfoque constructivista*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Frailé, A. (coord.); Hernández, J.L.; Devís, J.; Peiró, C.; Rivera, E.; Trigueros, C.; Generelo, E.; Ríos, M.; Velázquez, R.; Guillén, R.; Santos, M.L.; Castañar, M.; Camerino, O.; Sicilia, A.; López, V. y Fernández B., J.M. (2004). *Didáctica de la educación física. Una perspectiva crítica y transversal*. Madrid, España: editorial Biblioteca Nueva.
- García Ferrando, Manuel (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la Individualización y la masificación*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.
- González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.
- Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.
- López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.
- Melgosa, J. (1995). *¡Sin estrés!* Madrid: Editorial Safeliz.
- Morales C., J. (1994). *Manual de recreación física*. (3era ed.). México, D.F.: editorial Limusa, Grupo Noriega Editores.
- Mosston, M. y Ashworth, S. (2001). *La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza*. (4ta ed.). Barcelona, España: editorial Hispano Europea.
- Navarro A., V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Platonov, V.N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona, España: editorial Paidotribo.
- Puerta de Klinkert, M.P. (2002). *Resiliencia. La estimulación del niño para enfrentar desafíos*. (2da reimp.). Buenos Aires, Argentina: grupo editorial Lumen Hvmanitas.
- Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y... leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.
- Rodríguez R., M. (coord.) (2002). *Didáctica general. Qué y cómo enseñar en la sociedad de la información*. Madrid, España: editorial Biblioteca Nueva.
- Ros, M. y Gouveia, V.V. (coords.) (2001). *Psicología social de los valores humanos. Desarrollos teóricos, metodológicos y aplicados*. Madrid, España: editorial Biblioteca Nueva.
- Schnake, A. (1999). *Los diálogos del cuerpo. El enfoque holístico de la enfermedad*. Santiago: Editorial Cuatro Vientos.
- Segal, Fernando (1999). *Crece: Tu Programa de Desarrollo Deportivo*. Buenos Aires: Stadium
- Sicilia C., A. y Delgado N., M.A. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza. Análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global*. España: editorial Paidotribo.

- Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Valadez S., M.; Betancourt M., J. y Zavala B., M.A. (eds.) (2006). *Alumnos superdotados y talentosos. Identificación, evaluación e intervención. Una perspectiva para docentes*. México, D.F.: editorial El Manual Moderno.
- Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre*. Madrid: Editorial CCS.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona, España: editorial Paidotribo.
- Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

Sitios web:

a- La **teoría general de todos los temas de los nuevos programas** se puede encontrar en este blog informativo del programa radiofónico En Movimiento de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. Aquí también hay vínculos para buscar información adicional:

<http://enmovimientocostarica.blogspot.com/>

b- Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano:

<http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

c- Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés:

<http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>

[http://www.paraunamejorefi.blogspot.com /](http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/)

d- Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física:

<http://viref.udea.edu.co/index.htm>

e- Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente:

<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

f- Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo:

<http://www.icoder.go.cr/>

g- Asociación española de baile deportivo y de competición (2007).

Reglamentos de competición, en

<http://www.aebdc.org/documentos1.asp?tema=Reglamentos&n=3&m1=4&m2=44&id=66>

h- Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en *Viva el baile* Nº 11 (Marzo),
<http://www.dancetelemark.es/artproprios/artedeporte1.pdf>

i- Sotelo García, Alfonso (2002). *El baile deportivo y de salón: baile social y de competición*, en <http://es.geocities.com/sotelo0/1Deportivo.htm>.

j- Lopategui C., E. (2001). *Filosofía e historia de la educación física*. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

Otros sitios:

- [Asociación Española de Baile Deportivo y de Competición - AEBDC](#)
- [Federación Española de Baile Retro - AEBR](#)
- [Internacional Dance Sport Federation - IDSF](#)
- [Madrid Swing Society](#)
- [World Dance & Dance Sport Council - WD&DSC](#)
- [World Salsa Federation - WSF](#)
- [UCBEC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya](#)
- [Resultados y perfiles de bailarines](#)
- [Search for dance people](#)
- [Dancesport as IOC Recognized Sport](#)

PRIMERA UNIDAD PARA EDUCACIÓN FÍSICA

11° año

1. Título: “Promoviendo salud: mi comunidad y yo activos y saludables”

2. Tiempo probable: primer trimestre

3. Propósito: se pretende que el estudiantado aplique conceptos, competencias y valores-actitudes, relacionados con la práctica personal de un estilo saludable de vida y con la promoción, en otras personas, de ese hábito. Para ello sabrá aprovechar el movimiento humano, en sus distintas manifestaciones (deporte, actividades dancísticas, ejercicio físico, etc.), conocerá y valorará su importancia como instrumento de mejora de la calidad de vida de las personas, especialmente en aquellas que posean una condición debilitada de salud.

Además, se busca que el estudiantado de este nivel, utilice los aprendizajes previos, para ser una persona líder en cuanto a la prevención de hábitos riesgosos para la salud integral, en personas que practican deporte o ejercicio.

4. Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:

- a- Cómo promover cambios en conductas riesgosas para la salud.
- b- Cómo promover la práctica de estilos saludables de vida.
- c- Cómo organizar actividades para la promoción de salud, aplicando actividad física como eje central.
- d- Beneficios de distintos tipos de actividad física y cómo aplicarla, para mejorar la salud y calidad de vida de las personas con condiciones especiales de salud y con alguna patología.
- e- Sensibilidad ante la necesidad individual y de las demás personas, por tener un ambiente físico y social seguro y agradable, para la práctica de estilos saludables de vida.
- f- Conocimiento general sobre cómo prevenir el desarrollo de problemas de salud relacionados con la práctica abusiva del ejercicio físico y del deporte.

5. Contenidos curriculares:

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
1- La promoción de cambios en conductas riesgosas para la salud: a- ¿cómo ayudar a que una persona sedentaria empiece a ser más activa?	1- Práctica y promoción de estilos saludables de vida, utilizando al movimiento humano (deporte, ejercicio, baile) como herramienta. 2- Organización de	1- Preocupación por buscar cómo beneficiar a uno mismo y a las demás personas, mediante la práctica de distintos tipos de actividad física 2- Actitud de

<p>b- ¿cómo ayudar a una persona fumadora, a dejar ese hábito?</p> <p>c- ¿cómo ayudar a una persona alcohólica a dejar ese hábito?</p> <p>d-¿en qué le puede ayudar a las personas fumadoras, alcohólicas y a las fármaco dependientes, la práctica de ejercicio físico o deportes?</p> <p>2- Efectos de distintos tipos de actividad física, sobre estados de salud afectados por patologías (profundización aprovechando aprendizajes previos): diabetes, osteoporosis, artrosis, aterosclerosis, hipertensión, obesidad.</p> <p>3- Tipos de actividad física, ejercicio o deporte adecuados para esas patologías y para condiciones especiales como el embarazo.</p> <p>4- Prevención de conducta excesiva de ejercicio y del abuso de sustancias ergogénicas.</p>	<p>actividades de promoción de salud, con proyección a la comunidad.</p>	<p>responsabilidad ante el impacto de la actividad humana sobre el ambiente físico-natural y búsqueda del aprovechamiento positivo del ambiente, en la práctica de recreación física</p> <p>3- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>
---	--	---

6. Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:

Valores	Actitudes y comportamientos
Autosuperación	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Actitud de enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente. *Actitud de tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente. *Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mejorar las capacidades físicas y la calidad de vida personal. *Actitudes y conductas de búsqueda de la mejora personal, a través de la práctica de diversas actividades dancísticas, juegos y deportes.
Cuidado personal	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Preocupación por mantener un estilo de vida saludable (deber consigo mismo). *Identificación de hábitos inadecuados para la salud, buscando modificarles (deber consigo mismo). *Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mantener al propio organismo funcionalmente bien.
Respeto y disfrute de la diversidad humana	<p>Relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Conductas donde se muestre tolerancia hacia las capacidades y necesidades de las demás personas. *Actitud de interés por aprender de la experiencia y demás conocimientos de las otras personas.

	<p>*Actitud de apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.</p> <p>*Actitudes y conductas que demuestren el interés en compartir opiniones, ideas y productos (rutinas de ejercicio, etc.) con sus compañeros y compañeras.</p> <p>*Respeto hacia las opiniones ajenas.</p> <p>*Preocupación por el estado de salud y el nivel de vida de las demás personas.</p> <p>*Conductas de respeto por las normas de ética en el trato con otras personas, al promover acciones relacionadas con la salud.</p> <p>*Actitudes y conductas que denoten respeto por la diversidad humana, en cuanto a características físicas, económico-sociales, culturales y de opinión.</p>
Estética del movimiento	<p>Relacionados con:</p> <p>*Aprecio de las características de los movimientos, valorando la calidad estética, de los movimientos que se realizan en los deportes y actividades dancísticas que se practicarán en la unidad.</p> <p>*Aprecio de los gestos físicos, al realizar actividades dancísticas, como parte de una competición deportiva.</p> <p>*Valoración de la importancia de mantener una postura corporal adecuada al realizar diversos movimientos, mientras se entrena físicamente.</p>
Participación social constructiva	<p>Relacionados con:</p> <p>*Actitudes y conductas de apoyo a compañeros y compañeras, en sus procesos de creación de rutinas y de materiales para las actividades del curso.</p>

	<p>*Actitudes y conductas de cooperación y solidaridad.</p> <p>*Actitud de honestidad, respeto por las reglas,</p> <p>*Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, dentro de los cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social.</p> <p>*Uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.</p> <p>*Actitudes y conductas que denoten compromiso personal, con la filosofía del juego limpio, durante la práctica de diversas actividades competitivas: dancísticas, juegos y deportes.</p> <p>*Actitudes y conductas que denoten apertura para realizar procesos en equipos de trabajo.</p> <p>*Actitud positiva hacia el trabajo en equipo.</p> <p>*Participación en las actividades grupales durante la clase, demostrando actitudes democráticas para resolver problemáticas colectivas, lograr acuerdos y tomar decisiones.</p>
<p>Cuidado del medio natural, urbano y social</p>	<p>Relacionados con:</p> <p>*Preocupación por mantener un ambiente limpio, organizado y agradable, en donde uno pueda ejercitarse o recrearse físicamente, con seguridad y placer.</p> <p>*Conductas de cuidado del ambiente en donde se juega (el contexto donde se enmarca el juego), para mantenerlo agradable para todos y todas.</p>

	<p>*Actitudes de apropiación y transformación del espacio y materiales para jugar, que se manifiesten en conductas de creación y recreación que les hagan más agradables para el estudiantado.</p> <p>*Conductas de ornato, limpieza, mantenimiento y cuidado de los materiales y espacios para moverse.</p> <p>*Preocupación por mantener un entorno natural y social en condiciones que favorezcan la calidad de vida de las personas.</p> <p>*Preocupación por el efecto que la actividad individual y la de las demás personas, causa en el ambiente, perjudicando la salud.</p>
--	--

7. Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	8. Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p><i>Repasando los conceptos de salud, calidad de vida y estilo de vida:</i></p> <p>a- El o la docente invita al estudiantado a que construya, trabajando en equipo, una actividad que involucre distintas acciones físicas y muy dinámicas, a través de las cuales, se pueda ilustrar los conceptos de salud, calidad de vida y enfermedad.</p> <p><i>Notas importantes para esta actividad:</i></p> <p>a.1- Es recomendable que se deje libre al estudiantado para que explore y aplique los aprendizajes previos sobre esos conceptos, de modo que se promueva la construcción de nuevo conocimiento con base en aquellos.</p> <p>a.2- Es importante tener etapas de reflexión orientada por el o la docente, antes y sobre todo después de la actividad, para recalcar la importancia de estos conceptos.</p> <p>b- La o el docente, lanza inquietudes al estudiantado, para que éste reaccione (aplicando en actividades que luego creará junto con sus</p>	<p>- Coevaluación y autoevaluación de los aportes realizados durante las actividades, aplicando una escala numérica facilitada por el o la docente.</p> <p>- El o la docente evalúa el trabajo realizado por los y las estudiantes, utilizando una lista de cotejo, con criterios relativos a la participación verbal y física, en cada actividad (sí o no participa) y a la calidad de la participación (si es positiva para sí mismo o para el grupo en cuanto a que contribuya al logro de los objetivos, o si</p>

compañeros o compañeras) ante conceptos de estilo de vida, promoción de salud y beneficios de la actividad física. Ejemplos de preguntas generadoras: ¿ser una persona activa, es algo importante?, ¿por qué?, ¿cómo podríamos representar esa importancia a través de un juego? Aquí el estudiantado crea actividades muy dinámicas en respuesta a ello (puede ser predeportivos u otros juegos, aplicando los temas de deporte y juego vistos previamente en niveles anteriores).

c- Se puede aplicar la misma dinámica del punto anterior, pero variando el enfoque de los temas. El o la docente podría plantear las siguientes preguntas: ¿qué es el estilo de vida?, ¿hay estilos saludables de vida?, ¿cómo podríamos diferenciar un estilo de vida saludable de un estilo riesgoso para la salud, usando distintas actividades físicas para expresarlo? Aquí el estudiantado crea actividades muy dinámicas en respuesta a ello (puede ser predeportivos u otros juegos, aplicando los temas de deporte y juego vistos previamente en niveles anteriores).

d- Se puede aplicar la misma dinámica del punto anterior, pero variando el enfoque de los temas. El o la docente podría plantear las siguientes preguntas: ¿cómo se podría cambiar un estilo de vida riesgoso para la salud?, se discute (poco tiempo) al respecto con el estudiantado; luego, ¿cómo se podría usar distintas actividades físicas para eso?, ¿podríamos expresar eso en algún juego?, ¿podríamos expresar eso con baile o con deportes? Aquí el estudiantado crea actividades muy dinámicas en respuesta a ello (puede ser predeportivos u otros juegos, aplicando los temas de deporte y juego vistos previamente en niveles anteriores).

e- Reflexión final entre docente y estudiantado.

Las anteriores actividades buscan desencadenar en el estudiantado, el desarrollo de actividades predeportivas, dancísticas y de ejercicio físico, que sirvan para construir conocimientos sobre estilos de vida y la importancia y la forma de promover estilos saludables de vida.

Es importante que el o la docente rete o desafíe al estudiantado a realizar juegos novedosos, involucrando distintos tipos de materiales, con límites diversos, para estimular mucho la creatividad y sobre todo, la producción tanto individual como colectiva.

es negativa, pues desune al grupo, desanima a otros, etc.).

-Los aportes generados en las discusiones y en la reflexión final, por parte del estudiantado, en las actividades de clase, se pueden evaluar mediante registros anecdóticos.

<p>Promoción de salud:</p> <p>El o la docente, lanza inquietudes al estudiantado, para que éste reaccione aplicando conceptos de estilo de vida, promoción de salud y beneficios de la actividad física:</p> <p>a- Ejemplos de inquietudes: ¿ser una persona activa, es algo importante?, ¿por qué?, ¿cómo podríamos representar esa importancia a través de un deporte de equipo que ustedes (estudiantes) puedan crear? El estudiantado es retado a expresar lo anterior, mediante deportes, aplicando lo aprendido en niveles anteriores.</p> <p>b- Ejemplos de otras inquietudes: ¿qué es el estilo de vida?, ¿hay estilos saludables de vida?, ¿cómo podríamos diferenciar un estilo de vida saludable de un estilo riesgoso para la salud, creando una competencia con música y actividad física, para expresarlo? El estudiantado crea una competencia por equipos, donde, además de responder a las inquietudes, se aplique lo aprendido previamente en otros niveles, con respecto a actividades o ejercicio con música, incluso baile.</p> <p>c- Ejemplos de otras inquietudes: ¿qué es la promoción de salud?, se discute (corto tiempo) al respecto con el estudiantado; luego, ¿cómo se podría hacer promoción de salud usando distintas actividades físicas?, ¿podríamos expresar eso en algún juego?, ¿podríamos expresar eso con baile o con deportes? El estudiantado crea actividades para responder creativa y muy dinámicamente, a las inquietudes planteadas.</p> <p>d- Reflexión final entre docente y estudiantes.</p> <p>Las anteriores actividades buscan desencadenar en el estudiantado, el desarrollo de actividades predeportivas, dancísticas y de ejercicio físico, que sirvan para construir conocimientos sobre estilos de vida y la importancia y el cómo de la promoción de estilos saludables de vida.</p> <p>Es importante que el o la docente rete o desafíe al estudiantado a realizar juegos novedosos, involucrando distintos tipos de materiales, con límites diversos, para estimular mucho la creatividad y sobre todo, la producción tanto individual como colectiva.</p>	<p>- Coevaluación y autoevaluación de los aportes realizados durante las actividades, aplicando una escala numérica facilitada por el o la docente.</p> <p>- El o la docente evalúa el trabajo realizado por los y las estudiantes, utilizando una lista de cotejo, con criterios relativos a la participación verbal y física, en cada actividad (sí o no participa) y a la calidad de la participación (si es positiva para sí mismo o para el grupo en cuanto a que contribuya al logro de los objetivos, o si es negativa, pues desune al grupo, desanima a otros, etc.).</p> <p>-Los aportes generados en las discusiones y en la reflexión final, por parte del estudiantado, en las actividades de clase, se pueden evaluar mediante registros anecdóticos.</p>
<p>Actividad física y patologías (diabetes, asma y obesidad):</p> <p>a- El o la docente lanza preguntas generadoras al estudiantado: ¿qué es la diabetes?</p> <p>b- El estudiantado opina y se discute al respecto</p>	<p>- Coevaluación y autoevaluación de los aportes realizados durante las actividades, aplicando</p>

<p>junto al docente.</p> <p>c- El o la docente lanza preguntas generadoras al estudiantado: ¿qué es la obesidad?</p> <p>d- El estudiantado opina y se discute al respecto junto al docente.</p> <p>e- Luego, el o la docente pregunta: ¿qué papel juega la actividad física en la vida de las personas que padecen diabetes y en las que tengan obesidad? y se discute como ya se explicó antes, enfocándose en el efecto preventivo, además del efecto como intervención.</p> <p>f- Luego el o la docente pregunta: ¿podríamos crear una exposición de este tema usando un evento deportivo novedoso?, y ¿podríamos crear actividades como juegos para ilustrar el tema? (la idea es que aquí, el estudiantado, se organice para crear actividades y ponerlas en práctica), y ¿podríamos hacerlo usando baile? (la idea ahora es que el estudiantado haga variantes a sus propuestas anteriores, incluyendo baile), y ¿qué tal si juntamos distintas actividades físicas y usamos algún material de desecho para crear una gran actividad que ilustre el tema? (ahora se busca que el estudiantado proponga actividades más complejas, aprovechando distintos materiales que el o la docente, previamente habrá conseguido, como cajas de cartón, papel periódico, marcadores, cuerdas, etc.).</p> <p>g- Reflexión final entre docente y estudiantes.</p> <p>Es importante que el o la docente rete o desafíe constantemente al estudiantado, a realizar juegos novedosos, involucrando distintos tipos de materiales, con límites diversos, para estimular mucho la creatividad y sobre todo, la producción tanto individual como colectiva.</p>	<p>una escala numérica facilitada por el o la docente.</p> <p>- El o la docente evalúa el trabajo realizado por los y las estudiantes, utilizando una lista de cotejo, con criterios relativos a la participación verbal y física, en cada actividad (sí o no participa) y a la calidad de la participación (si es positiva para sí mismo o para el grupo en cuanto a que contribuya al logro de los objetivos, o si es negativa, pues desune al grupo, desanima a otros, etc.).</p> <p>-Los aportes generados en las discusiones y en la reflexión final, por parte del estudiantado, en las actividades de clase, se pueden evaluar mediante registros anecdóticos.</p>
<p>Actividad física y salud (embarazo e hipertensión):</p> <p>a- El o la docente lanza preguntas generadoras al estudiantado: ¿es adecuado que una mujer en estado de embarazo, realice ejercicio físico o deporte?</p> <p>b- El estudiantado opina y se discute al respecto junto al docente.</p> <p>c- Luego, el o la docente pregunta: ¿de qué forma se puede practicar actividad física con seguridad, durante el embarazo? y se discute entre docente y estudiantes y se ejemplifica por parte del estudiantado.</p> <p>d- El o la docente lanza preguntas generadoras al</p>	<p>- Coevaluación y autoevaluación de los aportes realizados durante las actividades, aplicando una escala numérica facilitada por el o la docente.</p>

<p>estudiantado: ¿qué es la hipertensión?</p> <p>e- El estudiantado opina y se discute al respecto junto al docente.</p> <p>f- Luego, el o la docente pregunta: ¿qué papel juega la actividad física en la vida de las personas que padecen hipertensión? y se discute entre docente y estudiantes, enfocándose en el efecto preventivo, además del efecto como intervención.</p> <p>g- Luego el o la docente pregunta: ¿podríamos crear una exposición de este tema usando un evento deportivo novedoso? (la idea es que aquí, el estudiantado, se organice para crear actividades y ponerlas en práctica), y ¿podríamos crear actividades como juegos para ilustrar el tema? (la idea es que aquí, el estudiantado, realice variantes a las actividades que propuso y que las ponga en práctica), y ¿podríamos hacerlo usando baile? (la idea es que aquí, el estudiantado, se organice para crear actividades con baile, para ponerlas en práctica), y ¿qué tal si juntamos distintas actividades físicas y usamos algún material de desecho para crear una gran actividad que ilustre el tema? (la idea es que el estudiantado proponga actividades aún más complejas que las anteriores, aprovechando materiales que previamente, el o la docente, habrá conseguido, como cajas de cartón, papel periódico, marcadores, etc.).</p> <p>h- Reflexión final entre docente y estudiantes, sobre lo aprendido.</p> <p>Es importante que el o la docente rete o desafíe constantemente al estudiantado, a realizar juegos novedosos, involucrando distintos tipos de materiales, con límites diversos, para estimular mucho la creatividad y sobre todo, la producción tanto individual como colectiva.</p>	<p>- El o la docente evalúa el trabajo realizado por los y las estudiantes, utilizando una lista de cotejo, con criterios relativos a la participación verbal y física, en cada actividad (sí o no participa) y a la calidad de la participación (si es positiva para sí mismo o para el grupo en cuanto a que contribuya al logro de los objetivos, o si es negativa, pues desune al grupo, desanima a otros, etc.).</p> <p>-Los aportes generados en las discusiones y en la reflexión final, por parte del estudiantado, en las actividades de clase, se pueden evaluar mediante registros anecdóticos.</p>
<p>Actividad física y patologías (artrosis, aterosclerosis, osteoporosis):</p> <p>a- El o la docente lanza preguntas generadoras al estudiantado: ¿qué es la aterosclerosis?</p> <p>b- El estudiantado opina y se discute al respecto junto al docente.</p> <p>c- El o la docente lanza preguntas generadoras al estudiantado: ¿qué es la artrosis?</p> <p>d- El estudiantado opina y se discute al respecto junto al docente.</p> <p>e- El o la docente lanza preguntas generadoras al estudiantado: ¿qué es la osteoporosis?</p> <p>f- El estudiantado opina y se discute al respecto junto al docente.</p>	<p>- Coevaluación y autoevaluación de los aportes realizados durante las actividades, aplicando una escala numérica facilitada por el o la docente.</p>

<p>g- Luego, el o la docente pregunta: ¿qué papel juega la actividad física en la vida de las personas que padecen estas patologías? y se discute como ya se explicó antes, enfocándose en el efecto preventivo, además del efecto como intervención.</p> <p>h- Luego el o la docente pregunta: ¿podríamos crear una exposición de este tema usando un evento deportivo novedoso? (el estudiantado se organiza para crear y practicar actividades novedosas), y ¿podríamos crear actividades como juegos para ilustrar el tema? (el estudiantado propone variantes a sus actividades, incluyendo juegos), y ¿podríamos hacerlo usando baile? (el estudiantado propone variantes a sus actividades, incluyendo baile), y ¿qué tal si juntamos distintas actividades físicas y usamos algún material de desecho para crear una gran actividad que ilustre el tema? (el estudiantado propone actividades más complejas que las anteriores, aprovechando materiales que el o la docente, previamente habrá conseguido, como cajas de cartón, papel periódico, marcadores, etc.).</p> <p>i- Reflexión final entre estudiantes y docente sobre lo aprendido en clase.</p> <p>Es importante que el o la docente rete o desafíe constantemente al estudiantado, a realizar juegos novedosos, involucrando distintos tipos de materiales, con límites diversos, para estimular mucho la creatividad y sobre todo, la producción tanto individual como colectiva.</p>	<p>- El o la docente evalúa el trabajo realizado por los y las estudiantes, utilizando una lista de cotejo, con criterios relativos a la participación verbal y física, en cada actividad (sí o no participa) y a la calidad de la participación (si es positiva para sí mismo o para el grupo en cuanto a que contribuya al logro de los objetivos, o si es negativa, pues desune al grupo, desanima a otros, etc.).</p> <p>-Los aportes generados en las discusiones y en la reflexión final, por parte del estudiantado, en las actividades de clase, se pueden evaluar mediante registros anecdóticos.</p>
<p>Promoviendo salud, cuidando el entorno:</p> <p>a- El estudiantado y la o el docente, recorren el colegio buscando riesgos para la salud y oportunidades para promover estilos saludables de vida. El recorrido se hace trotando (como si se estuviese calentando) y con paradas en sitios en donde se observe algo importante (riesgo u oportunidad), en los que se hará estiramiento, mientras se comenta sobre lo observado. Al final del recorrido, se invita al estudiantado a crear una competencia que integre actividades deportivas, juegos y baile, en la que se pueda aprovechar las oportunidades de algunos de los sitios observados previamente. Esta actividad podría ser un rally con varias estaciones, pero es muy importante que se estimule al estudiantado a que proponga su propia actividad, trabajando como un gran equipo. Esta actividad se debe jugar en esta clase.</p>	<p>- Coevaluación y autoevaluación de los aportes realizados durante las actividades, aplicando una escala numérica facilitada por el o la docente.</p> <p>- El o la docente evalúa el trabajo realizado por los y las estudiantes, utilizando una lista de cotejo, con criterios relativos a la participación verbal y física, en cada actividad (sí o no participa) y a la calidad de la participación (si es positiva para sí mismo o para el grupo en cuanto a que contribuya al</p>

<p>Esta actividad se puede realizar también en una gira, fuera de la institución, ya sea en la misma comunidad o en excursión a otra zona. Si se realiza esto así, fuera del colegio, la o el docente debe estudiar previamente las condiciones del ambiente físico y social que se visitará, para poderlo aprovechar más y para prevenir inconvenientes.</p>	<p>logro de los objetivos, o si es negativa, pues desune al grupo, desanima a otros, etc.).</p>
<p>Previniendo los excesos al ejercitarse o hacer deporte:</p> <p>a) El o la docente pregunta al estudiantado: ¿qué es la práctica excesiva de ejercicio físico o de deporte?, ¿es como un vicio?, ¿cuáles son los efectos negativos para la salud de la práctica excesiva de ejercicio o deporte?, ¿cómo se puede prevenir este problema?</p> <p>b) Se discute con el estudiantado las respuestas a cada pregunta.</p> <p>c) Se reta al estudiantado a ilustrar la temática discutida, mediante el diseño de una mini feria de salud en la clase, involucrando actividades como juegos, deportes y actividades dancísticas, murales ilustrativos usando material de desecho (previamente preparado por el o la docente) y algún otro elemento que el estudiantado considere importante.</p> <p>d) Luego, docente y estudiantes, comentan los resultados de este reto.</p>	<p>- Coevaluación y autoevaluación de los aportes realizados durante las actividades, aplicando una escala numérica facilitada por el o la docente.</p> <p>- El o la docente evalúa el trabajo realizado por los y las estudiantes, utilizando una lista de cotejo, con criterios relativos a la participación verbal y física, en cada actividad (sí o no participa) y a la calidad de la participación (si es positiva para sí mismo o para el grupo en cuanto a que contribuya al logro de los objetivos, o si es negativa, pues desune al grupo, desanima a otros, etc.).</p>
<p>Previniendo los excesos al ejercitarse o hacer deporte:</p> <p>a) El o la docente pregunta al estudiantado: ¿qué es el doping?, ¿hay sustancias que se utilizan para mejorar el rendimiento físico o mental?, ¿cuáles?, ¿quién y para qué usa esas sustancias?, ¿cuáles son los efectos negativos para la salud del consumo de algunas de esas sustancias?, ¿debería estar libre de estas sustancias, la práctica del deporte o el ejercicio físico?, ¿cómo se puede prevenir este problema?</p> <p>b) Se discute con el estudiantado las respuestas a cada pregunta.</p> <p>c) Se reta al estudiantado a ilustrar la temática discutida, mediante el diseño de una mini feria de salud en la clase, involucrando actividades como juegos, deportes y actividades dancísticas, murales</p>	<p>- Coevaluación y autoevaluación de los aportes realizados durante las actividades, aplicando una escala numérica facilitada por el o la docente.</p> <p>- El o la docente evalúa el trabajo realizado por los y las estudiantes, utilizando una lista de cotejo, con criterios relativos a la participación verbal y física, en cada actividad (sí o no participa) y a la calidad de la participación (si es positiva para sí</p>

<p>ilustrativos usando material de desecho (previamente preparado por el o la docente) y algún otro elemento que el estudiantado considere importante.</p> <p>d) Luego, docente y estudiantes, comentan los resultados de este reto.</p>	<p>mismo o para el grupo en cuanto a que contribuya al logro de los objetivos, o si es negativa, pues desune al grupo, desanima a otros, etc.).</p>
--	---

Notas generales que siempre se deben tomar en cuenta durante el trimestre:

1- Siempre se debe incluir a todos y todas, en las actividades del curso, independientemente de condiciones de género, ideológico-religiosas o de discapacidad.

2- En las clases de educación física se deberá trabajar con **grupos mixtos**, pero tratando de mantener tamaños “pedagógicos” de grupo. Es decir que, en las instituciones en donde haya suficiente personal docente como para tener dos docentes a cargo de un mismo grupo de estudiantes, lo lógico sería que cada docente tomase una mitad del grupo, integrada por hombres y por mujeres.

3- En casos especiales, cuando se imparta una disciplina deportiva en la que pueda existir riesgo por contacto fuerte accidental (por ejemplo en fútbol, baloncesto, balonmano, etc.), es recomendable que se realicen las prácticas con separación de sexos (tal y como sucede en la práctica deportiva normal, en la que hay ramas femenina y masculina). Sin embargo, aún cuando se esté practicando deportes y juegos, hay que tratar de integrar en lo posible a hombres y mujeres.

4- En cada clase se debe estimular constantemente el ejercicio de la ética, de los valores democráticos y estéticos. Para esto, se debe insistir constantemente en el respeto a los derechos de las demás personas, en la práctica de acciones para hacer valer los propios derechos, en el ejercicio de resolución de problemas mediante el diálogo y la negociación, en el respeto por las normas y el juego limpio, etc.

5- Los proyectos son actividades que deben surgir del propio interés del estudiantado y deben servir para integrar contenidos conceptuales, procedimentales y de valores-actitudes, los cuales pueden ser realizadas individualmente o colectivamente, pero es importante que cada docente promueva la realización de estos proyectos en equipos. Los proyectos se deben planificar en parte de una clase y se les debe dar seguimiento en espacios cortos de otras clases, no obstante es importante que **no se confunda** la evaluación del proyecto, con la evaluación del trabajo cotidiano ni del trabajo extraclase.

6- Aprovechar los productos de los trabajos extraclase para luego, realizar actividades en clase como mini festivales, mini torneos, etc., en donde lo aprendido con la realización del extraclase, pueda ser puesto en práctica y aprovechado para el trabajo cotidiano, lo cual refuerza conceptos, competencias y valores.

7- La clase de educación física deberá ser muy dinámica y divertida. El movimiento constante del estudiantado y docente, debe ser la premisa a conseguir. Incluso cuando se trate temáticas de discusión o al realizarse explicaciones y exposiciones, se deberá procurar que exista actividad física vigorosa en cada actividad que se realice. Se debe disminuir al mínimo necesario, el tiempo de pausas y de explicaciones teniendo al grupo de estudiantes pasivos, ya sea sentados o de pie. La clase debe ser para moverse placentera y constantemente.

8- En el segundo y tercer trimestre de los niveles de octavo y de noveno, se pone al estudiantado en contacto con los **deportes** que deberá poder practicar en décimo, undécimo / duodécimo. El estudiantado deberá dominar lo básico para poder participar en competencias recreativas de esos deportes. Lo importante es que el estudiantado se enamore de esas disciplinas y las practique incluso fuera de clase y que quien tenga el interés y las aptitudes mínimas, que se anime a involucrarse en un proceso de entrenamiento, fuera de clase.

9- **Los deportes** aprendidos previamente en octavo y noveno y luego, repasados en décimo, se deben volver a aplicar en su totalidad en este trimestre, pero muy relacionados con las

temáticas ya descritas. El o la docente deberá promover el uso de esos deportes y sus variantes, como herramientas para el logro de aprendizajes en el trimestre.

10- En el caso de **colegios profesionales**, se procederá a aplicar dos unidades, pero repartiendo los contenidos de la segunda unidad entre el segundo y el tercer trimestre del undécimo. En duodécimo, se procederá a repasar contenidos, sobre esta misma base, pero dándosele libertad al estudiantado de duodécimo, de plantear otros contenidos de su interés (pueden cambiar hasta un 60% de los contenidos), teniéndose para esto, la primera clase del primer trimestre para hacer una negociación entre docente y estudiantes al respecto.

9. Sugerencias para impactar la institución educativa y la comunidad:

Organizar giras fuera del colegio, como excursiones, en las cuales el estudiantado pueda aplicar sus conocimientos, con la facilitación del o de la docente, compartiendo incluso, con personas de la comunidad que visiten.

10. Glosario:

Actitud: predisposición mental de una persona a tener motivación para actuar de cierta forma (por ejemplo, una persona con una actitud positiva hacia los temas de deporte, demuestra interés en jugar y entusiasmo por involucrarse en algún juego deportivo). Cada vez que una persona asume una posición favorable o desfavorable hacia algo (personas, acontecimientos, cosas), está manifestando actitudes.

Actitud postural: es la actitud que asume una persona respecto a su postura corporal. Si esa actitud es positiva, la persona presenta una posición a favor de su salud, mediante el mantenimiento de un equilibrio adecuado de los distintos componentes de su cuerpo. En ese caso, su postura corporal permite que las distintas partes de su cuerpo estén alineados adecuadamente. Cuando la actitud postural es negativa, es decir cuando la postura corporal no es adecuada (encorvar la espalda al sentarse o al caminar, mala postura al inclinarse o al extenderse para tomar objetos pesados, etc.), ocurren tensiones y/o gastos de energía innecesarios, que pueden generar como consecuencia problemas de salud.

Actividad física: movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

Adicción: estado psicofísico causado por la interacción de un organismo vivo con un fármaco. Implica una conducta compulsiva de búsqueda y consumo de sustancias en forma continua o periódica, a pesar de todos los problemas personales, físicos y sociales que le traiga al individuo. Se caracteriza por la modificación del comportamiento y otras reacciones a fin de experimentar sus efectos psíquicos y, en ocasiones, para aliviar el malestar producido por la privación de éste (el síndrome de abstinencia). La compulsión por consumir se activa con estímulos ambientales asociados a drogas, estados afectivos displacenteros (como la tristeza o el estrés) y probar la sustancia u otra similar.

Hay sustancias que no provocan dependencia ni síndrome de abstinencia notable, y que sin embargo son intensamente adictivas. Entre ellas, las más importantes son, sin duda, la nicotina y la cocaína.

Adicción al ejercicio: conducta que implica un exceso en la actividad física. Hay adicción positiva y adicción negativa. La adicción negativa al ejercicio consiste en la dependencia psicológica y/o fisiológica de un régimen regular de ejercicio, caracterizada por síntomas de abstinencia después de 24 a 36 horas sin ejercitarse. Se le ha denominado así debido a sus similitudes con el comportamiento que sufre una persona adicta a una droga, pues muchos de los cambios que ocurren en el organismo durante y después de hacer ejercicio vigoroso, son parecidos a los efectos de ciertas drogas, especialmente por las sensaciones de placer o de bienestar físico que se experimentan durante y después de hacer ejercicio. La adicción positiva al ejercicio implica el desarrollo del hábito de ejercitarse y su disfrute, sin excesos.

Alcoholismo: es una dependencia con características de adicción a las bebidas alcohólicas.

Aptitud física: habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

Artritis: enfermedad que consiste en la inflamación de las articulaciones, causada por infecciones o por otras razones metabólicas o constitucionales. Dificulta la realización de muchas actividades diarias, incapacitando a quienes la padecen. Muchos tipos de artritis aparecen conforme avanza la edad. Hay tipos de artritis que atacan a jóvenes y niños. Los principales tipos de enfermedades artríticas son la osteoartritis y la artritis reumatoide.

Artritis y actividad física: este mal provoca serias limitaciones en las actividades diarias, como por ejemplo abotonarse una camisa, amarrarse los zapatos, escribir, sostener objetos con las manos como cucharas y levantar cosas. Todas esas actividades se vuelven muy dolorosas en las personas que padecen algún tipo de artritis, al grado de que llegan a necesitar de otras personas para que les ayuden a realizarlas. Las personas que padecen estos trastornos deben evitar ejercicios donde haya que soportar peso pues su riesgo de lesiones en estas actividades es alto. Para las personas que padecen artritis se recomiendan ejercicios aeróbicos en bicicleta estacionaria o en el agua, especialmente.

Asma: actualmente asma se define como un estado de obstrucción de las vías aéreas, el cual es reversible, es decir, temporal, pasajero. El ejercicio es muy beneficioso para una persona con asma, ya que mejora su función respiratoria al fortalecer sus músculos de la respiración. Es importante que la persona asmática, si usa un medicamento, debe utilizarlo antes de ejercitarse, teniendo para ello en cuenta las recomendaciones de su médico. Al calentar, estas personas deben inhalar por la nariz y exhalar por la boca, para así calentar y humedecer el aire y evitar los síntomas de asma. Después, se puede hacer un tipo de calentamiento progresivo, que incluya trote suave y poco a poco,

carreras cortas de 10 a 20 metros, haciendo una pausa de 1 minuto entre cada carrera, hasta sumar unos 10 minutos de calentamiento.

Aterosclerosis: enfermedad de las arterias, que se caracteriza por el depósito de placas de colesterol, lípidos y detritus celulares, en las capas internas de las arterias. Implica el engrosamiento de las paredes de las arterias, que provoca que se limite el paso de sangre. Esto puede generar daños serios en tejidos que son irrigados por la arteria afectada y también puede ocurrir infarto. Se asocia con factores como la obesidad, diabetes e hipertensión. El cuidado de la calidad de los alimentos y la eliminación del fumado y los factores que causan estrés, ayuda a prevenir la aparición de la aterosclerosis o retrasar sus efectos, que podrían presentarse en la etapa de vejez.

Atrofia muscular: cuando una persona casi no realiza actividad física fuerte, es muy sedentaria o debe reposar muchos días en cama, por ejemplo por sufrir una enfermedad que le obliga a permanecer recostada haciendo reposo, ocurren pérdidas de la capacidad de funcionamiento de los músculos y de los huesos y se pierde parte de sus tejidos. Eso es un proceso normal que se da por la falta de uso, que produce atrofas, es decir pérdida de tamaño y funcionalidad de los músculos. Los programas de actividad física son muy importantes para mitigar el problema pues permiten mantener activos los músculos de personas.

Autosuperación: cualidad o capacidad de darle gran importancia a las actitudes y conductas orientadas al enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente. Otras actitudes que se requieren son la tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente.

Burnout: trastorno que tiene que ver con la pérdida de energía física y psíquica, que conlleva una disminución dramática de la capacidad para rendir y una pérdida de motivación para continuar practicando una actividad. Este trastorno, inicia con sobrecargas de las cuales una persona no se logra recuperar bien; acumulación progresiva de fatiga; desgaste físico y mental; todo esto en un marco de presión o exigencia del entorno.

Calentamiento: primera fase de una sesión de entrenamiento físico, en la cual se realizan actividades preparatorias para que el organismo, progresivamente, incremente sus niveles de activación y pueda dar un mejor rendimiento durante la sesión de entrenamiento.

Calidad de vida: grado de bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo. Es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

Celulitis: enfermedad edematoso-fibroesclerótica que afecta las células grasas, al tejido intersticial y a los vasos sanguíneos más pequeños. Implica

una infección en la piel. El término también se usa para referirse a una modificación sufrida en el tejido conjuntivo por una acumulación de grasa, líquido y toxinas. Cuando se produce esta disfunción, la piel aparece irregular y con pequeños bultitos - "piel de naranja".

Contaminación ambiental y actividad física: la contaminación ambiental puede disminuir la capacidad de rendimiento físico durante la práctica de deporte o ejercicio. También puede disminuir la calidad de salud de las personas.

Consumo de alcohol y actividad física: El consumo de alcohol desde 24 horas antes de la realización de un evento deportivo o de una actividad física fuerte, como una competencia o un entrenamiento, perjudica el funcionamiento del sistema muscular esquelético, disminuyendo así la capacidad de rendir físicamente. Además, el alcohol tiene efectos diuréticos, o sea que deshidratan al cuerpo (a través de la necesidad de orinar por ejemplo), por lo que tampoco parece buena idea consumir bebidas alcohólicas después de hacer ejercicio o deporte, pues eso perjudica la hidratación que el cuerpo necesita después del trabajo físico.

Cuidado del ambiente natural, urbano y social: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del ambiente inmediato (el entorno en que se encuentra un individuo en un momento dado de su vida) y general (contexto dentro del que se enmarca el ambiente inmediato), bello, seguro y funcional. Este valor implica actitudes de preocupación permanente y efectiva, porque el ambiente en el que se vive, se recrea, se estudia o se trabaja, sea un entorno agradable, seguro y funcional. Esta preocupación debe ser extensible al ambiente general, mediante actitudes de preocupación por el impacto que los daños al medio ambiente natural y en centros urbanos, causan a la salud de las personas, y generar conductas para prevenir y atender las problemáticas ambientales, para evitar su impacto negativo en la calidad de vida de las personas.

Cuidado personal: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del propio organismo, funcional y bello. Esto requiere que se desarrollen actitudes de preocupación por tener un estilo de vida que sea saludable y actitudes de identificación constante, de hábitos inadecuados o riesgosos para la salud, buscando modificarlos. Para darle valor a la responsabilidad y cuidado personal, se requieren actitudes fuertes que favorezcan el autocuidado y la autonomía, enfocadas en asumir control positivo del estilo de vida personal.

Dependencia: es el uso de una sustancia para evitar los efectos que tendría su carencia. En este sentido los diabéticos que deben utilizar insulina constituyen un grupo dependiente. Las sustancias capaces de provocar dependencia inducen un fenómeno llamado "*tolerancia*", que consiste en la disminución de los efectos típicos de una sustancia cuando se usa de manera regular, o bien, lo que es lo mismo, un efecto que se mantiene similar aún cuando se aumente la cantidad de sustancia.

Deporte paraolímpico: los juegos paraolímpicos son el equivalente de las competencias olímpicas, pero son desarrollados por atletas con

discapacidades. Incluyen atletismo de pista y campo, baloncesto, bocha, ciclismo, esgrima, balompié, bola gol, levantamiento de pesas, judo, natación, tenis, tenis de mesa, arquería, tiro y volibol.

Diabetes mellitus: se refiere a un grupo de condiciones que involucran malfuncionamiento de los sistemas energéticos del cuerpo. Se caracteriza por hiperglicemia, es decir, un aumento de la cantidad de glucosa en la sangre, debido a un defecto en la secreción de la insulina (hormona es secretada por el páncreas). El exceso de glucosa en la sangre, causa daños en el corazón, los riñones, los ojos, nervios y vasos sanguíneos, especialmente en las piernas y los pies. El ejercicio es importante para evitar los efectos de esta enfermedad pues provoca disminución en el peso, lo que junto con una dieta diabética y un estilo de vida saludable, permite un mejor control glicémico.

Diversión: experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente-, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

Dolor de espalda y actividad física: el ejercicio y la capacidad física son partes importantes de cualquier programa de tratamiento y rehabilitación de personas que sufren de dolor de espalda. Con el comienzo de los dolores en la espalda, suelen presentarse falta de fuerza y de flexibilidad. Por tanto, si una persona se da cuenta de que está perdiendo fuerza y flexibilidad, debería estar atenta por que podría iniciar un síndrome de dolor de espalda fácilmente.

Drogodependencia o drogadicción: tipo de adicción considerada como enfermedad crónica, recurrente y tratable que consiste en el abuso de drogas y que frecuentemente ocasiona daños en la salud. Se ha demostrado que la práctica de ejercicio físico y deportes, puede servir como herramienta para la recuperación de personas adictas a drogas.

Embarazo y actividad física: Se ha comprobado que la práctica de ejercicio físico es efectiva para mejorar el acondicionamiento físico de la madre, controlar sus ganancias de peso sin poner en riesgo al bebé y para acelerar el tiempo de recuperación después del parto. Sin embargo, el tipo de actividad física que realice debe tomar en cuenta el tiempo de embarazo. Es importante mantener un adecuado balance de nutrición, hidratación, ejercicio físico y reposo. En el segundo y tercer trimestre, debido al aumento de peso, se ve afectado el equilibrio y el centro de gravedad de la mujer embarazada, por lo que los ejercicios que requieran agilidad y equilibrio o balance postural, pueden ser más difíciles para la madre. El ejercicio en el agua es ideal en esta fase, pues disminuye el efecto de la gravedad, con lo que el movimiento puede ser más seguro y no hay riesgo de sufrir una caída. Desde el tercer mes del embarazo se debe evitar hacer ejercicios en posición acostada boca abajo o boca arriba. Los especialistas del Colegio Americano de Medicina del Deporte indican que si una mujer está ejercitándose y su embarazo no transcurre normalmente, se presenta dolor persistente o fatiga crónica, debería dejar de ejercitarse hasta que se haya realizado una valoración médica.

Enfermedad: alteración más o menos grave de la salud. Implica un deterioro de la salud del organismo humano o un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan el medio interno.

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica: incluye varias enfermedades de las vías respiratorias. Estas enfermedades incluyen el asma, la bronquitis, la bronquitis obstructiva crónica y el enfisema. Las personas que padecen enfermedad pulmonar obstructiva crónica, sufren obstrucción al flujo de aire y dificultad para respirar o disnea. La disnea puede ser causada por varios motivos, entre ellos, el aumento de peso, la pérdida de acondicionamiento físico o infecciones respiratorias. El ejercicio ayuda a aumentar la resistencia o capacidad para soportar el esfuerzo físico, disminuye la severidad de la disnea y mejora la calidad de vida de las personas que padecen esa enfermedad pulmonar. Cualquier tipo de ejercicio que involucre grupos musculares grandes, es apropiado para personas con enfermedad pulmonar. Algunas recomendadas son caminatas, bicicleta estacionaria y remar.

Estética del movimiento: cualidad o capacidad de darle gran importancia al desarrollo de expresiones, a través del movimiento corporal, que tengan cierta calidad estética. Se requieren actitudes y conductas que denoten aprecio de las características de los movimientos realizados en actividades propias de las clases (rutinas de gimnasia, actividades coreográficas, etc.), valorando su calidad estética y pudiendo aplicar esta apreciación, a la valoración de movimientos realizados cotidianamente, en otros contextos fuera del colegio.

Ferías de salud: actividades de promoción de estilos saludables de vida, en las cuales se puede realizar mediciones antropométricas (peso, talla, etc.), para determinar la composición corporal, valoraciones de factores de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, dar recomendaciones o consejería en materia de ejercicio para la salud y de alimentación saludable, etc.

Fibromialgia: desorden caracterizado por dolor muscular y rigidez. Los síntomas más comunes de esta enfermedad son debilidad, articulaciones hinchadas o entumecidas, fatiga constante, molestias neurovasculares como adormecimiento, sensación de frío, sensación de hormigueo, piel moteada y con un patrón reticular. También incluye trastornos en el sueño, depresión, ansiedad, entre otros. El ejercicio puede ayudar a combatir la rigidez y molestias musculares, mejorar los disturbios en el sueño y moderar la depresión y la ansiedad. Sin embargo, a algunas personas a veces el ejercicio provoca más dolor y a otras no, por lo que el tipo de actividad que le sirva a una persona, podría no servirle a otra.

Fumado y actividad física: algunas personas suelen fumar antes de hacer deporte o incluso, durante pausas o descansos de una actividad deportiva. Eso es riesgoso para la salud, pues el fumado aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y por tanto, si se combina el fumado con actividad física intensa, eso podría ser aún más riesgoso.

Hipertensión: es una enfermedad en la que la presión o fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos, al ser bombeada por el corazón, se mantiene muy elevada. La hipertensión arterial se asocia con el aumento en el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y enfermedad

en los riñones. Se recomienda aumentar la actividad de tipo aeróbico, es decir, aquella que se realiza a intensidad moderada por tiempo prolongado, como por ejemplo el caminar, trotar o nadar. Previa consulta médica.

Impacto en el ejercicio aeróbico: hay ejercicios aeróbicos de alto y de bajo impacto. El bajo impacto está asociado a cualquier tipo de movimiento en donde uno de los pies siempre está en contacto con el suelo. Por ejemplo, caminar o movimientos similares donde no se llegan a encontrar los dos pies en el aire al mismo tiempo. En los ejercicios de bajo impacto la fuerza que golpea a las articulaciones cuando los pies tocan el suelo, es menor. Por eso este tipo de ejercicios son más aconsejables para personas principiantes o con poco acondicionamiento físico. Los ejercicios de alto impacto son aquellos en los que existe una fase aérea. Es decir, en donde los dos pies se encuentran en el aire a un mismo tiempo como por ejemplo, correr y saltar y movimientos similares. Este último tipo de ejercicios ayuda a alcanzar mayores intensidades de ejercicio más fácilmente que los ejercicios de bajo impacto. Pero, se golpea más las articulaciones, como los tobillos, las rodillas o la cadera.

Medio natural: usualmente se refiere a entornos no urbanos, en donde el ser humano puede convivir con la naturaleza. Por ejemplo, un bosque, una selva, un río, una montaña, una playa, etc. Existen diversas formas de hacer entrenamiento físico y deporte, en entornos naturales (deporte aventura, deportes extremos, etc.), con fines de recreación o de competencia.

Medio urbano: se refiere al entorno de una ciudad, un barrio, un pueblo. Los entornos urbanos, tienen una correlación con los medios naturales, pues todas y todos, junto con las demás criaturas vivientes y las no vivientes de nuestro planeta, integramos la naturaleza y por ende, los lugares donde vivimos (nuestras casa, barrios, ciudades o sea, el medio urbano), son parte de esa naturaleza que hay que cuidar y en la cual, nos podemos divertir realizando diversas actividades físicas. Actualmente existen diversas modalidades de entrenamiento físico y de deporte, que se pueden practicar en las ciudades (deporte urbano, deporte extremo), con fines de recreación y de competición.

Obesidad: es la acumulación de grasa corporal excesiva. Esta condición, disminuye significativamente la salud de quien la padece. Implica un alto riesgo de padecer enfermedades sistema cardiovascular en general. Entre las principales causas de esta enfermedad están los desórdenes genéticos, tener hábitos de alimentación inadecuados o el ser muy poco activo físicamente.

Ocio: es el tiempo para uno mismo. Comprende el estar ocupado pero para el cultivo de sí mismo. El ocio tiene cuatro funciones esenciales: desarrollo, diversión, recreación y descanso.

Osteoporosis: Es una enfermedad que se presenta cuando la entrada de sales minerales y nutrientes en los huesos no se logra eficientemente y el hueso, se vuelve poroso y frágil. Entre sus causas están varias enfermedades, el uso de ciertos medicamentos como los glucocorticoides, el alcoholismo, el fumado, la poca práctica de actividad física o una dieta inadecuada baja en consumo de calcio; todos las cuales pueden aumentar la pérdida de masa y fuerza en los huesos. El ejercicio ayuda a prevenir y disminuir los efectos de esta enfermedad, específicamente aquel que estimula la entrada de minerales

al hueso como el que implica vencer una carga (como el propio peso corporal), tales como el ejercicio con pesas o ejercicios de gimnasia, caminar o correr. Las personas que la padecen osteoporosis severa deberían evitar la realización de ejercicios de alto impacto, como la carrera o actividades que incluyan saltos o brincos.

Osteopenia: refiere a la debilidad en los huesos por falta de uso. Se produce especialmente cuando se atrofian los músculos, por falta de movimiento, pues esa atrofia debilita también los huesos.

Participación social constructiva: cualidad o capacidad de darle gran importancia a la necesidad de incorporarse a grupos integrados por diversidad de personas (distinto sexo, distinta edad, distintas ideas o creencias, etc.), pero con actitudes de realización, en estos grupos, de una participación dinámica, democrática y constructiva, dándole mayor importancia al logro de metas colectivas y a la consecución del bienestar social. Este valor requiere, además de las actitudes mencionadas, conductas de uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.

Promoción: actividades y procesos que buscan estimular cambios en la conducta de las personas, los cuales requieren de influenciar en la motivación de los individuos.

Recreación: experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

Respeto y disfrute de la diversidad humana: cualidad o capacidad de darle alto valor a la diversidad de características de la humanidad, mediante actitudes y conductas de respeto, aprecio y tolerancia por las diferencias que existan entre las características propias y las de las demás personas. Este valor requiere actitudes y conductas que muestren interés por las capacidades y necesidades de las demás personas y por aprender de la experiencia y conocimientos de las otras personas, así como apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.

Salud: proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, para adaptarse al disfrute de la vida, mientras crecemos, maduramos, envejecemos, nos lesionamos y esperamos la muerte.

Sedentarismo: se refiere a aquella situación en la que las personas viven sin desarrollar una actividad física regular. Las personas que están en esta condición sufren de fatiga generalizada, no por causa de una afección, sino por el estado físico en que se encuentran.

Síndrome de abstinencia: es un fenómeno agudo que ocurre al interrumpir el consumo de una sustancia en un sujeto que lleva largo tiempo utilizándola de manera más o menos continua. Cada sustancia tiene un síndrome de abstinencia característico, y entre estos el del alcohol es sin duda el más grave.

Suplementos ergogénicos: sustancias que ayudan a generar mayor rendimiento físico o mental. Esas sustancias producen energía. Algunas sustancias ergogénicas, pueden dañar gravemente diversos órganos como el hígado, e incluso pueden provocar impotencia sexual y ocasionar la muerte, si se abusa del consumo de ellas. Muchas de estas sustancias pueden encontrarse enmascaradas, en suplementos vitamínicos, aparentemente inofensivos, e incluso en bebidas energéticas. Entre este tipo de sustancias se encuentran los esteroides, anabólicos y androgénicos, que se usan para aumentar la masa muscular. Pero hay otras como la cafeína o el ginseng, que son consumidas para aumentar el vigor y la resistencia, disminuyendo la sensación de fatiga.

Tabaquismo: es la adicción al tabaco provocada, principalmente, por uno de sus componentes activos, la nicotina. La acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo.

Tiempo libre: tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

Vigorexia: trastorno en la percepción sobre la imagen del cuerpo. Quienes lo padecen se ven excesivamente delgadas, aunque posean un cuerpo muy musculoso. Este trastorno se ha encontrado principalmente entre las personas que entrenan en gimnasios y es frecuente entre los que practican físico culturismo. Estas personas dedican muchas horas durante el día a su desarrollo muscular, se pesan de forma constante y siguen dietas muy estrictas, encaminadas a ganar más masa muscular y en la mayoría de las ocasiones, utilizan productos artificiales para aumentar su masa muscular.

11. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

- Camerino, O. (2004) *Deporte Recreativo*. Madrid, España: INDE
- Contreras J., O.R. (1998). *Didáctica de la educación física. Un enfoque constructivista*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Fraile, A. (coord.); Hernández, J.L.; Devís, J.; Peiró, C.; Rivera, E.; Trigueros, C.; Generelo, E.; Ríos, M.; Velázquez, R.; Guillén, R.; Santos, M.L.; Castañar, M.; Camerino, O.; Sicilia, A.; López, V. y Fernández B., J.M. (2004). *Didáctica de la educación física. Una perspectiva crítica y transversal*. Madrid, España: editorial Biblioteca Nueva.
- García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.
- González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.
- Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.

- López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.
- Mosston, M. y Ashworth, S. (2001). *La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza*. (4ta ed.). Barcelona, España: editorial Hispano Europea.
- Navarro A., V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Puerta de Klinkert, M.P. (2002). *Resiliencia. La estimulación del niño para enfrentar desafíos*. (2da reimp.). Buenos Aires, Argentina: grupo editorial Lumen Hvmanitas.
- Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y... leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.
- Rodríguez R., M. (coord.) (2002). *Didáctica general. Qué y cómo enseñar en la sociedad de la información*. Madrid, España: editorial Biblioteca Nueva.
- Ros, M. y Gouveia, V.V. (coords.) (2001). *Psicología social de los valores humanos. Desarrollos teóricos, metodológicos y aplicados*. Madrid, España: editorial Biblioteca Nueva.
- Sicilia C., A. y Delgado N., M.A. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza. Análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global*. España: editorial Paidotribo.
- Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Valadez S., M.; Betancourt M., J. y Zavala B., M.A. (eds.) (2006). *Alumnos superdotados y talentosos. Identificación, evaluación e intervención. Una perspectiva para docentes*. México, D.F.: editorial El Manual Moderno.
- Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre*. Madrid: Editorial CCS.
- Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

Sitios web:

a- La **teoría general de todos los temas de los nuevos programas** se puede encontrar en este blog informativo del programa radiofónico En Movimiento de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. Aquí también hay vínculos para buscar información adicional:

<http://enmovimientocostarica.blogspot.com/>

b- Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano:

<http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

c- Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés:

<http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>

[http://www.paraunamejorefi.blogspot.com /](http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/)

d- Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física:

<http://viref.udea.edu.co/index.htm>

e- Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente:

<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

f- Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo:

<http://www.icoder.go.cr/>

g- Asociación española de baile deportivo y de competición (2007).

Reglamentos de competición, en

<http://www.aebdc.org/documentos1.asp?tema=Reglamentos&n=3&m1=4&m2=44&id=66>

h- Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en *Viva el baile N° 11* (Marzo),

<http://www.dancetelemark.es/artproprios/artedeporte1.pdf>

i- Sotelo García, Alfonso (2002). *El baile deportivo y de salón: baile social y de competición*, en <http://es.geocities.com/sotelo0/1Deportivo.htm>.

j- Lopategui C., E. (2001). *Filosofía e historia de la educación física*. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

Otros sitios:

- [Asociación Española de Baile Deportivo y de Competición - AEBDC](#)
- [Federación Española de Baile Retro - AEBR](#)
- [Internacional Dance Sport Federation - IDSF](#)
- [Madrid Swing Society](#)
- [World Dance & Dance Sport Council - WD&DSC](#)
- [World Salsa Federation - WSF](#)
- [UCBEC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya](#)
- [Resultados y perfiles de bailarines](#)
- [Search for dance people](#)
- [Dancesport as IOC Recognized Sport](#)

SEGUNDA UNIDAD PARA EDUCACIÓN FÍSICA

11° año

1. Título: “*Venciendo desafíos deportivos y de baile en mi comunidad*”

2. Tiempo probable: segundo y tercer trimestre

3. Propósito: se pretende que el estudiantado aplique los conocimientos adquiridos previamente en las unidades anteriores del plan de estudios de educación física del III Ciclo y de Educación Diversificada, para profundizar en el conocimiento de las posibilidades de hacer entrenamiento físico-deportivo y actividades de recreación física. Se enfatiza en la práctica del deporte y otras actividades de aventura, en los medios natural y urbano. Se espera que el estudiantado pueda generar propuestas de transformación de distintos entornos y de aprovechamiento de los recursos disponibles, para aplicar procesos de entrenamiento físico y de recreación física en distintos ambientes incluyendo su entorno comunal.

4. Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:

a- Conocimiento sobre el medio natural y el medio urbano, enfatizando la forma en que pueden aprovecharse para la realización de actividades de entrenamiento físico-deportivo y de recreación física.

b- Capacidad de aprovechar los juegos, deportes (aprendidos en tercer ciclo) y actividades dancísticas, especialmente las actividades de aventura, como herramientas para hacer entrenamiento físico-deportivo y para la recreación física.

c- Capacidad de crear y dirigir actividades novedosas y desafiantes (mental y físicamente), donde se apliquen juegos, deportes y actividades dancísticas, especialmente actividades de aventura y que sirvan para hacer entrenamiento físico-deportivo o recreación física, en distintos entornos.

5. Contenidos curriculares:

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
1- La recreación física y el entrenamiento físico-deportivo, en el medio natural y en el medio urbano (profundización, aprovechando aprendizajes previos): a- ¿Qué es el medio natural? b- ¿Qué es el medio urbano? c- Posibilidades de hacer recreación física en el medio natural. d- Posibilidades de hacer	1- Capacidad de aprovechar-transformar los espacios de la comunidad y del medio natural, para la práctica segura, de recreación física, actividades dancísticas, ejercicio y deporte. 2- Práctica y promoción de estilos saludables de	1- Actitud de autosuperación, en la realización de las actividades de clase 2- Tolerancia ante las diferencias de criterio y de habilidad 3- Actitud de búsqueda del consenso, del logro

<p>recreación física en el medio urbano. e- Entrenando en el medio natural. f- Entrenando en el medio urbano. g- Practicando baile-danza, como formas de entrenarse en el medio natural. h- Practicando baile-danza, como formas de entrenarse en el medio urbano.</p> <p>2- El deporte y otras actividades de aventura: a- Concepto y tipos de actividades b- Actividades de excursión y campismo c- Actividades de montañismo y escalada d- Otras actividades (ciclismo de montaña, etc.)</p> <p>3- Reforzamiento de lo aprendido en gimnasia, atletismo, fútbol, fútbol sala, baloncesto, balonmano, volibol, béisbol/softbol y deportes con raqueta.</p>	<p>vida, utilizando al deporte como herramienta.</p> <p>3- Capacidad de interactuar con personas diversas (que pueden ser padres, madres, otros miembros de la comunidad, etc.) y de liderar procesos de recreación física-deportiva, que les involucren.</p> <p>4- Trabajo en equipo.</p> <p>5- Organización de actividades de recreación física novedosas y desafiantes (física y mentalmente), en donde se apliquen actividades dancísticas y deportivas.</p>	<p>de acuerdos y de la solución creativa de conflictos interpersonales</p> <p>4- Respeto por las normas que rigen los juegos y actividades deportivas, practicando el espíritu del juego limpio.</p> <p>5- Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>
--	--	---

6. Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:

Valores	Actitudes y comportamientos
<p>Autosuperación</p>	<p>Relacionados con:</p> <p>*Actitud de enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente.</p> <p>*Actitud de tolerancia y valoración constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente.</p> <p>*Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de</p>

	<p>realizar acciones tendientes a mejorar las capacidades físicas y la calidad de vida personal.</p> <p>*Actitudes y conductas de búsqueda de la mejora personal, a través de la práctica de diversas actividades dancísticas, juegos y deportes.</p>
Cuidado personal	<p>Relacionados con:</p> <p>*Preocupación por mantener un estilo de vida saludable (deber consigo mismo).</p> <p>*Identificación de hábitos inadecuados para la salud, buscando modificarles (deber consigo mismo).</p> <p>*Conductas que demuestran que se asume el compromiso personal, de realizar acciones tendientes a mantener al propio organismo funcionalmente bien.</p>
Respeto y disfrute de la diversidad humana	<p>Relacionados con:</p> <p>*Conductas donde se muestre tolerancia hacia las capacidades y necesidades de las demás personas.</p> <p>*Actitud de interés por aprender de la experiencia y demás conocimientos de las otras personas.</p> <p>*Actitud de apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.</p> <p>*Actitudes y conductas que demuestren el interés en compartir opiniones, ideas y productos (rutinas de ejercicio, etc.) con sus compañeros y compañeras.</p> <p>*Respeto hacia las opiniones ajenas.</p> <p>*Preocupación por el estado de salud y el nivel de vida de las demás personas.</p> <p>*Conductas de respeto por las normas de ética en el trato con otras personas, al promover acciones relacionadas</p>

	<p>con la salud.</p> <p>*Actitudes y conductas que denoten respeto por la diversidad humana, en cuanto a características físicas, económico-sociales, culturales y de opinión.</p>
Estética del movimiento	<p>Relacionados con:</p> <p>*Aprecio de las características de los movimientos, valorando la calidad estética, de los movimientos que se realizan en los deportes y actividades dancísticas que se practicarán en la unidad.</p> <p>*Aprecio de los gestos físicos, al realizar actividades dancísticas, como parte de una competición deportiva.</p> <p>*Valoración de la importancia de mantener una postura corporal adecuada al realizar diversos movimientos, mientras se entrena físicamente.</p>
Participación social constructiva	<p>Relacionados con:</p> <p>*Actitudes y conductas de apoyo a compañeros y compañeras, en sus procesos de creación de rutinas y de materiales para las actividades del curso.</p> <p>*Actitudes y conductas de cooperación y solidaridad.</p> <p>*Actitud de honestidad, respeto por las reglas,</p> <p>*Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, dentro de los cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social.</p> <p>*Uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de</p>

	<p>sentimientos.</p> <p>*Actitudes y conductas que denoten compromiso personal, con la filosofía del juego limpio, durante la práctica de diversas actividades competitivas: dancísticas, juegos y deportes.</p> <p>*Actitudes y conductas que denoten apertura para realizar procesos en equipos de trabajo.</p> <p>*Actitud positiva hacia el trabajo en equipo.</p> <p>*Participación en las actividades grupales durante la clase, demostrando actitudes democráticas para resolver problemáticas colectivas, lograr acuerdos y tomar decisiones.</p>
<p>Cuidado del medio natural, urbano y social</p>	<p>Relacionados con:</p> <p>*Preocupación por mantener un ambiente limpio, organizado y agradable, en donde uno pueda ejercitarse o recrearse físicamente, con seguridad y placer.</p> <p>*Conductas de cuidado del ambiente en donde se juega (el contexto donde se enmarca el juego), para mantenerlo agradable para todos y todas.</p> <p>*Actitudes de apropiación y transformación del espacio y materiales para jugar, que se manifiesten en conductas de creación y recreación que les hagan más agradables para el estudiantado.</p> <p>*Conductas de ornato, limpieza, mantenimiento y cuidado de los materiales y espacios para moverse.</p> <p>*Preocupación por mantener un entorno natural y social en condiciones que favorezcan la calidad de vida de las personas.</p> <p>*Preocupación por el efecto que la actividad individual y la de las demás personas, causa en el ambiente,</p>

	<p>perjudicando la salud.</p> <p>*Actitudes y conductas que denoten interés por mantener el orden, ornato y limpieza de los materiales y espacios para la práctica de diversas actividades físicas, con el fin de contribuir a favorecer un sentido fuerte de agrado, que a su vez pueda influir en el desarrollo de un sentido de bienestar en las personas, mientras hacen entrenamiento físico o recreación.</p>
--	---

<p>7. Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)</p>	<p>8. Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)</p>
<p><i>Repasando los conceptos de entrenamiento, deporte, actividades dancísticas, recreación, salud y calidad de vida:</i></p> <p>a- El o la docente invita al estudiantado a que construya, trabajando en equipos de pocos integrantes, varios murales dinámicos, que ilustren los conceptos citados antes (un mural por concepto). Se les denomina murales dinámicos, porque el estudiantado deberá crear el mural con sus propios movimientos corporales, pero puede incorporar otros elementos que deseé (cartelones, etc.).</p> <p>b- Cada grupo, luego de un periodo prudencial de tiempo, muestra en secuencia y en el orden que quieran, sus tres murales dinámicos (cada grupo elige tres de los conceptos, de modo que solo el o la docente sepa cuáles son) y se juega a tratar de adivinar los conceptos ilustrados en cada uno.</p> <p>c- Luego el o la docente se invita a cada equipo a crear un deporte donde todos los demás equipos puedan jugar, pero que debe servir para repasar los conceptos ya mencionados.</p> <p>d- Cada equipo, luego de un tiempo prudencial para el diseño de su deporte, pone a jugar al resto de sus compañeros y compañeras su actividad.</p> <p>e- Se cierra con una reflexión sobre lo aprendido en clase, mediante un diálogo entre docente y estudiantes.</p>	<p>- Coevaluación y autoevaluación de los aportes realizados durante las actividades, aplicando una escala numérica facilitada por el o la docente.</p> <p>- El o la docente evalúa el trabajo realizado por los y las estudiantes, utilizando una lista de cotejo, con criterios relativos a la participación verbal y física, en cada actividad (sí o no participa) y a la calidad de la participación (si es positiva para sí mismo o para el grupo en cuanto a que contribuya al logro de los objetivos, o si es negativa, pues desane al grupo, desanima a otros, etc.).</p>

	<p>-Los aportes generados en las discusiones y en la reflexión final, por parte del estudiantado, en las actividades de clase, se pueden evaluar mediante registros anecdóticos.</p>
<p>¿Qué es el medio natural y cómo me puedo recrear en él?:</p> <p>a- El o la docente lanza preguntas generadoras al estudiantado: ¿qué es el medio natural?, ¿qué lo diferencia de los entornos urbanizados u ocupados por el ser humano? Se reflexiona, mediante diálogo entre docente y estudiantes.</p> <p>b- Se organizan equipos con pocos integrantes y se pregunta: ¿es posible recrearse en el medio natural?, ¿cómo? (se mencionan ejemplos de medios como una playa, una selva una montaña, etc. y para cada uno se reta a los equipos a representar actividades que se podría hacer para recrearse en los ambientes que se van mencionando, tratando de representarlo lo más rápido que se pueda).</p> <p>c- Se reta al estudiantado a diseñar en equipo, un programa corto de al menos cinco actividades diferentes que sirvan para hacer recreación física en un medio natural. Se le pide a cada equipo compartir su producto con el resto del grupo.</p> <p>d- Se le pregunta al estudiantado: ¿qué pasaría en otro entorno (se menciona uno)?, ¿qué adaptaciones habría que hacer y por qué? Y si tenemos personas en silla de ruedas ¿qué adaptaciones habría que hacer y por qué?, y ¿en un ambiente natural cercano al colegio?, etc. Ante cada pregunta, los equipos deben generar ajustes a sus actividades y mostrarlos.</p> <p>e- Entre docente y estudiantes, se dialoga sobre lo aprendido en clase.</p>	<p>- Coevaluación y autoevaluación de los aportes realizados durante las actividades, aplicando una escala numérica facilitada por el o la docente.</p> <p>- El o la docente evalúa el trabajo realizado por los y las estudiantes, utilizando una lista de cotejo, con criterios relativos a la participación verbal y física, en cada actividad (sí o no participa) y a la calidad de la participación (si es positiva para sí mismo o para el grupo en cuanto a que contribuya al logro de los objetivos, o si es negativa, pues desune al grupo, desanima a otros, etc.).</p> <p>-Los aportes generados en las discusiones y en la reflexión final, por parte del estudiantado, en las actividades de clase, se pueden evaluar mediante registros anecdóticos.</p>

<p><i>¿Qué es el medio natural y cómo me puedo entrenar en él?:</i></p> <p>a- El o la docente lanza preguntas generadoras al estudiantado para repasar los conceptos vistos en la clase anterior. Se reflexiona, mediante diálogo entre docente y estudiantes.</p> <p>b- Se organizan equipos con pocos integrantes y se pregunta: ¿es posible entrenarse en el medio natural, como para prepararse para una competencia deportiva?, ¿cómo? (se mencionan ejemplos de medios como una playa, una selva una montaña, etc. y para cada uno se reta a los equipos a representar actividades que se podría hacer para entrenarse en los ambientes que se van mencionando, tratando de representarlo lo más rápido que se pueda).</p> <p>c- Se pregunta más específicamente: Y ¿cómo se podría entrenar la fuerza en una playa? (la misma dinámica que antes: los equipos apenas se menciona la cualidad física a entrenar y el ambiente, se apresuran a crear en grupo, una muestra de cómo se podría entrenar la cualidad en el ambiente mencionado), y ¿la resistencia aeróbica en una playa?...Y si nos preparamos para competir en una prueba de resistencia con danza aeróbica, ¿cómo podríamos aprovechar una montaña para entrenar alguna cualidad física que nos sirva para prepararnos bien para ese evento? Y si nos preparamos para competir en un campeonato de fútbol, ¿cómo podríamos aprovechar una playa para entrenar alguna cualidad física que nos sirva para prepararnos bien para ese evento? Y si en el equipo es de personas ciegas, ¿qué adaptaciones tendríamos que hacer y por qué? Y si en el equipo es de personas que no pueden caminar, ¿qué adaptaciones habría que hacer y por qué?</p> <p>d- Se reta al estudiantado a diseñar en equipo, un programa corto con al menos cinco actividades distintas, que sirva para entrenar a una persona deportista (el deporte que elijan) en un medio natural (el que deseen). Se le pide a cada equipo mostrar su producto al resto del grupo. Se les reta: ¿cómo se aplicaría ese programa en un ambiente natural cercano al colegio?</p> <p>e- Entre docente y estudiantes, se dialoga sobre lo aprendido en clase.</p>	<p>- Coevaluación y autoevaluación de los aportes realizados durante las actividades, aplicando una escala numérica facilitada por el o la docente.</p> <p>- El o la docente evalúa el trabajo realizado por los y las estudiantes, utilizando una lista de cotejo, con criterios relativos a la participación verbal y física, en cada actividad (sí o no participa) y a la calidad de la participación (si es positiva para sí mismo o para el grupo en cuanto a que contribuya al logro de los objetivos, o si es negativa, pues desune al grupo, desanima a otros, etc.).</p> <p>-Los aportes generados en las discusiones y en la reflexión final, por parte del estudiantado, en las actividades de clase, se pueden evaluar mediante registros anecdóticos.</p>
<p><i>Divirtiéndome en el medio urbano, haciendo recreación física:</i></p> <p>a- Se organizan equipos (se debe tratar de que en cada clase se hagan equipos con distintos integrantes, para promover la interacción y cooperación entre todos y todas) con pocos integrantes.</p> <p>b- Se le dice al estudiantado que se les pondrán varios desafíos que deberán vencer imaginando que se encuentran en un determinado ambiente. En el ambiente que se</p>	<p>- Coevaluación y autoevaluación de los aportes realizados durante las actividades, aplicando una escala numérica facilitada por el o la docente.</p> <p>- El o la docente</p>

<p>mencione, deberán mostrar en equipo, cómo se podría hacer recreación física. El o la docente dice en voz alta “el parque de una ciudad”, “una acera”, “la azotea de un edificio”, “una escalera”, “un ascensor”, etc. La idea es irles retando poco a poco, a que den respuestas a situaciones más difíciles. Luego se puede incluir ambientes típicos del entorno comunal en el que está inmerso el colegio.</p> <p>c- Se reflexiona entre docente y estudiantes sobre lo aprendido, incluyendo las medidas de seguridad a considerar, para prevenir lesiones u otros problemas de salud.</p>	<p>evalúa el trabajo realizado por los y las estudiantes, utilizando una lista de cotejo, con criterios relativos a la participación verbal y física, en cada actividad (sí o no participa) y a la calidad de la participación (si es positiva para sí mismo o para el grupo en cuanto a que contribuya al logro de los objetivos, o si es negativa, pues desune al grupo, desanima a otros, etc.).</p> <p>-Los aportes generados en las discusiones y en la reflexión final, por parte del estudiantado, en las actividades de clase, se pueden evaluar mediante registros anecdóticos.</p>
<p><i>Entrenándome físicamente en la ciudad:</i></p> <p>a- El o la docente, invita al estudiantado a organizar equipos con pocos integrantes.</p> <p>b- El o la docente ha traído varios materiales de desecho (botellas plásticas, cartones, cajas vacías etc.) y los ha puesto en un sitio adecuado para que puedan ser usados por el estudiantado durante la clase. Sería importante incluso, solicitar a cada estudiante traer materiales previamente (<i>Aclaración:</i> esto no se debería considerar “extraclase”, sino como una responsabilidad de aportar materiales para el curso, tal y como en otras asignaturas podría ser el solicitar al estudiantado traer un determinado libro de texto, un diccionario o un juego de geometría para cierta clase, por ejemplo).</p> <p>c- Se reta al estudiantado a crear en respuesta a las preguntas generadoras del (de la) docente: estoy en una ciudad, llena de autos, de gente, de edificios, pero quiero entrenar, ¿cómo puedo hacer para entrenar resistencia aeróbica en la ciudad?, ¿cómo puedo ahora, entrenar fuerza en la ciudad?, pensemos en el ambiente urbano de la comunidad que rodea al colegio, ¿qué precauciones debo</p>	<p>- Coevaluación y autoevaluación de los aportes realizados durante las actividades, aplicando una escala numérica facilitada por el o la docente.</p> <p>- El o la docente evalúa el trabajo realizado por los y las estudiantes, utilizando una lista de cotejo, con criterios relativos a la participación verbal y física, en cada actividad (sí o no participa) y a la calidad de la participación (si es positiva para sí mismo</p>

<p>tener para prevenir lesiones o problemas de salud, si estoy entrenándome en una ciudad?, y ahora quiero entrenar a la vez fuerza, resistencia y coordinación para mejorar mi rendimiento en una competencia de baile, ¿cómo hago?</p> <p>d- Todo el grupo ahora es desafiado a crear un circuito de actividades que se puedan hacer en una ciudad, para entrenar a un equipo de balonmano (puede ser otra disciplina). Pero deben integrar los materiales de desecho a lo que produzcan y deberán trabajar todos y todas como un gran equipo para vencer este desafío.</p> <p>e- Se les cuestiona: ¿de qué forma podríamos entrenar en la ciudad, sin perjudicar nuestra salud, pensando en prepararnos para un torneo de béisbol (y otras disciplinas)?</p> <p>f- Entre docente y estudiantes, se reflexiona sobre lo aprendido en clase.</p>	<p>o para el grupo en cuanto a que contribuya al logro de los objetivos, o si es negativa, pues desune al grupo, desanima a otros, etc.).</p> <p>-Los aportes generados en las discusiones y en la reflexión final, por parte del estudiantado, en las actividades de clase, se pueden evaluar mediante registros anecdóticos o diarios de campo.</p>
<p>Deporte y otras actividades de aventura:</p> <p>a- ¿Qué es “aventura”?, ¿qué es “deporte aventura”?, ¿qué es “deporte extremo”?, ¿qué opinamos de eso?, ¿qué es la escalada?, ¿en qué consiste?, y el montañismo ¿en qué consiste?, y el ciclismo de montaña ¿qué es?, y el campismo, en fin, ¿quiénes han practicado alguna de esas actividades?, ¿qué les ha parecido?</p> <p>b- Se organizan equipos de pocos integrantes.</p> <p>c- Se reta al estudiantado a vencer en equipos, estos desafíos: ¿podríamos diseñar un campamento?, ¿qué ocuparíamos? Resulta que es un campamento de deporte y recreación con mucho de aventura y es en el colegio, ¿cómo lo haríamos?, ¡hagamos el plan de actividades y vamos a hacer un ensayo de estas!</p> <p>d- Se cuestiona: ¿se podría hacer estos mismos campamentos en el medio natural?, ¿qué adaptaciones habría que hacer y por qué?</p> <p>e- Entre docente y estudiantes se reflexiona sobre lo aprendido.</p> <p>Esta actividad se puede realizar también en una gira, fuera de la institución, ya sea en la misma comunidad o en excursión a otra zona. Si se realiza esto así, fuera del colegio, el o la docente debe estudiar previamente las condiciones del ambiente físico y social que se visitará, para poderlo aprovechar más y prevenir inconvenientes.</p>	<p>- Coevaluación y autoevaluación de los aportes realizados durante las actividades, aplicando una escala numérica facilitada por el o la docente.</p> <p>- El o la docente evalúa el trabajo realizado por los y las estudiantes, utilizando una lista de cotejo, con criterios relativos a la participación verbal y física, en cada actividad (sí o no participa) y a la calidad de la participación (si es positiva para sí mismo o para el grupo en cuanto a que contribuya al logro de los objetivos, o si es negativa, pues desune al grupo, desanima a otros, etc.).</p> <p>-Los aportes generados en las discusiones y en la</p>

	<p>reflexión final, por parte del estudiantado, en las actividades de clase, se pueden evaluar mediante registros anecdóticos y diarios de campo.</p>
<p>Desafíos mente-cuerpo y aventura:</p> <p>a- Se organizan equipos de pocos integrantes. b- Se les reta: ¿podríamos crear una competencia que nos desafíe mental y físicamente y en donde se apliquen actividades de aventura y de baile combinadas? c- Cada equipo produce su actividad y luego, la comparte poniendo a los y las demás a jugarla. d- Entre docente y estudiantes se reflexiona sobre lo aprendido en la clase.</p>	<p>- Coevaluación y autoevaluación de los aportes realizados durante las actividades, aplicando una escala numérica facilitada por el o la docente.</p> <p>- El o la docente evalúa el trabajo realizado por los y las estudiantes, utilizando una lista de cotejo, con criterios relativos a la participación verbal y física, en cada actividad (sí o no participa) y a la calidad de la participación (si es positiva para sí mismo o para el grupo en cuanto a que contribuya al logro de los objetivos, o si es negativa, pues desune al grupo, desanima a otros, etc.).</p> <p>-Los aportes generados en las discusiones y en la reflexión final, por parte del estudiantado, en las actividades de clase, se pueden evaluar mediante registros anecdóticos.</p>
<p>Desafíos mente-cuerpo y aventura:</p> <p>a- Se organizan equipos de pocos integrantes. b- Se les reta: ¿podríamos crear una competencia que nos</p>	<p>- Coevaluación y autoevaluación de los aportes realizados durante las</p>

<p>desafío mental y físicamente y en donde se apliquen actividades de aventura y de dos deportes, uno individual y otro colectivo?</p> <p>c- Cada equipo produce su actividad y luego, la comparte poniendo a los y las demás a jugarla.</p> <p>d- Entre docente y estudiantes se reflexiona sobre lo aprendido en la clase.</p> <p>SUGERENCIAS: el o la docente, puede preparar previamente ciertos ambientes que resulten desafiantes, para que el estudiantado realice las actividades de clase, como por ejemplo un campo de cuerdas (mecates o cuerdas amarradas de distintos lugares como árboles, ventanas, etc., creando mallas, laberintos, puentes, en fin), un campo de obstáculos (botellas plásticas, bastones, etc.), un muro con incrustaciones para poder escalar, etc. Y aún sería más interesante si la construcción de ese ambiente se realiza en conjunto con el estudiantado, según su propio gusto.</p>	<p>actividades, aplicando una escala numérica facilitada por el o la docente.</p> <p>- El o la docente evalúa el trabajo realizado por los y las estudiantes, utilizando una lista de cotejo, con criterios relativos a la participación verbal y física, en cada actividad (sí o no participa) y a la calidad de la participación (si es positiva para sí mismo o para el grupo en cuanto a que contribuya al logro de los objetivos, o si es negativa, pues desune al grupo, desanima a otros, etc.).</p>
--	---

Notas generales que siempre se deben tomar en cuenta durante el trimestre:

1- Siempre se debe incluir a todos y todas, en las actividades del curso, independientemente de condiciones de género, ideológico-religiosas o de discapacidad.

2- En las clases de educación física se deberá trabajar con **grupos mixtos**, pero tratando de mantener tamaños “pedagógicos” de grupo. Es decir que, en las instituciones en donde haya suficiente personal docente como para tener dos docentes a cargo de un mismo grupo de estudiantes, lo lógico sería que cada docente tomase una mitad del grupo, integrada por hombres y por mujeres.

3- En casos especiales, cuando se imparta una disciplina deportiva en la que pueda existir riesgo por contacto fuerte accidental (por ejemplo en fútbol, baloncesto, balonmano, etc.), es recomendable que se realicen las prácticas con separación de sexos (tal y como sucede en la práctica deportiva normal, en la que hay ramas femenina y masculina). Sin embargo, aún cuando se esté practicando deportes y juegos, hay que tratar de integrar en lo posible a hombres y mujeres.

4- En cada clase se debe estimular constantemente el ejercicio de la ética, de los valores democráticos y estéticos. Para esto, se debe insistir constantemente en el respeto a los derechos de las demás personas, en la práctica de acciones para hacer valer los propios derechos, en el ejercicio de resolución de problemas mediante el diálogo y la negociación, en el respeto por las normas y el juego limpio, etc.

5- Los proyectos son actividades que deben surgir del propio interés del estudiantado y deben servir para integrar contenidos conceptuales, procedimentales y de valores-actitudes, los cuales pueden ser realizadas individualmente o colectivamente, pero es importante que cada

docente promueva la realización de estos proyectos en equipos. Los proyectos se deben planificar en parte de una clase y se les debe dar seguimiento en espacios cortos de otras clases, no obstante es importante que **no se confunda** la evaluación del proyecto, con la evaluación del trabajo cotidiano ni del trabajo extraclase.

6- Aprovechar los productos de los trabajos extraclase para luego, realizar actividades en clase como mini festivales, mini torneos, etc., en donde lo aprendido con la realización del extraclase, pueda ser puesto en práctica y aprovechado para el trabajo cotidiano, lo cual refuerza conceptos, competencias y valores.

7- La clase de educación física deberá ser muy dinámica y divertida. El movimiento constante del estudiantado y docente, debe ser la premisa a conseguir. Incluso cuando se trate temáticas de discusión o al realizarse explicaciones y exposiciones, se deberá procurar que exista actividad física vigorosa en cada actividad que se realice. Se debe disminuir al mínimo necesario, el tiempo de pausas y de explicaciones teniendo al grupo de estudiantes pasivos, ya sea sentados o de pie. La clase debe ser para moverse placentera y constantemente.

8- En el segundo y tercer trimestre de los niveles de octavo y de noveno, se pone al estudiantado en contacto con los **deportes** que deberá poder practicar en décimo, undécimo / duodécimo. El estudiantado deberá dominar lo básico para poder participar en competiciones recreativas de esos deportes. Lo importante es que el estudiantado se enamore de esas disciplinas y las practique incluso fuera de clase y que quien tenga el interés y las aptitudes mínimas, que se anime a involucrarse en un proceso de entrenamiento, fuera de clase.

9- **Los deportes** aprendidos previamente en octavo y noveno y luego, repasados en décimo, se deben volver a aplicar en su totalidad en este trimestre, pero muy relacionados con las temáticas ya descritas. El o la docente deberá promover el uso de esos deportes y sus variantes, como herramientas para el logro de aprendizajes en el trimestre.

10- En el caso de **colegios profesionales**, se procederá a aplicar dos unidades, pero repartiendo los contenidos de la segunda unidad entre el segundo y el tercer trimestre del undécimo. En duodécimo, se procederá a repasar contenidos, sobre esta misma base, pero dándosele libertad al estudiantado de duodécimo, de plantear otros contenidos de su interés (pueden cambiar hasta un 60% de los contenidos), teniéndose para esto, la primera clase del primer trimestre para hacer una negociación entre docente y estudiantes al respecto.

9. Sugerencias para impactar la institución educativa y la comunidad:

-Recuperación de espacios en el colegio, para la promover la práctica segura de deportes de aventura en la institución, por ejemplo creando una escalada, un campo de cuerdas, un campo de obstáculos para hacer rutinas de equilibrio y fuerza, una pista para patinar con diversas rampas, etc.

-Organizar giras fuera del colegio, como excursiones, en las cuales el estudiantado pueda aplicar sus conocimientos, con la facilitación del o de la docente, compartiendo incluso, con personas de la comunidad que visiten.

10. Glosario:

Actitud: predisposición mental de una persona a tener motivación para actuar de cierta forma (por ejemplo, una persona con una actitud positiva hacia los temas de deporte, demuestra interés en jugar y entusiasmo por involucrarse en algún juego deportivo). Cada vez que una persona asume una posición favorable o desfavorable hacia algo (personas, acontecimientos, cosas), está manifestando actitudes.

Actitud postural: es la actitud que asume una persona respecto a su postura corporal. Si esa actitud es positiva, la persona presenta una posición a favor de su salud, mediante el mantenimiento de un equilibrio adecuado de los distintos componentes de su cuerpo. En ese caso, su postura corporal permite que las distintas partes de su cuerpo estén alineados adecuadamente. Cuando la actitud postural es negativa, es decir cuando la postura corporal no es adecuada (encorvar la espalda al sentarse o al caminar, mala postura al inclinarse o al extenderse para tomar objetos pesados, etc.), ocurren tensiones y/o gastos de energía innecesarios, que pueden generar como consecuencia problemas de salud.

Actividad física: movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

Actividades en la naturaleza (deporte aventura): es un conjunto de prácticas recreativas y deportivas, que se realizan en el medio natural y que se pueden denominar también como *actividades físicas de aventura en la naturaleza*. Ejemplos de actividades de esta tendencia son: caminatas en bosques, playas o montañas (montañismo); carreras a campo traviesa en cualquiera de esos entornos; escalada a manos libres, con aparatos o con vehículos (por ejemplo, bicicleta especial de montaña); navegación en kayak o lanchas; exploración; campismo; natación en aguas abiertas o en ríos, etc. Estas actividades pueden servir para promover valores, actitudes y conductas de integración entre ser humano y naturaleza, de protección de los recursos naturales y de rescate de los espacios “verdes” que se encuentran en el medio urbano.

Adicción al ejercicio: conducta que implica un exceso en la actividad física. Hay adicción positiva y adicción negativa. La adicción negativa al ejercicio consiste en la dependencia psicológica y/o fisiológica de un régimen regular de ejercicio, caracterizada por síntomas de abstinencia después de 24 a 36 horas sin ejercitarse. Se le ha denominado así debido a sus similitudes con el comportamiento que sufre una persona adicta a una droga, pues muchos de los cambios que ocurren en el organismo durante y después de hacer ejercicio vigoroso, son parecidos a los efectos de ciertas drogas, especialmente por las sensaciones de placer o de bienestar físico que se experimentan durante y después de hacer ejercicio. La adicción positiva al ejercicio implica el desarrollo del hábito de ejercitarse y su disfrute, sin excesos.

Aptitud física: es la habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

Autosuperación: cualidad o capacidad de darle gran importancia a las actitudes y conductas orientadas al enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la realización de actividades físicas diversas, individual y grupalmente. Otras actitudes que se requieren son la tolerancia y valoración

constructiva de fallos, errores o resultados no deseados, buscando en estos, oportunidades para seguir creciendo, personalmente.

Artritis: enfermedad que consiste en la inflamación de las articulaciones, causada por infecciones o por otras razones metabólicas o constitucionales. Dificulta la realización de muchas actividades diarias, incapacitando a quienes la padecen. Muchos tipos de artritis aparecen conforme avanza la edad. Hay tipos de artritis que atacan a jóvenes y niños. Los principales tipos de enfermedades artríticas son la osteoartritis y la artritis reumatoide. Este mal provoca serias limitaciones en las actividades diarias. Las personas que padecen estos trastornos deben evitar ejercicios donde haya que soportar peso pues su riesgo de lesiones en estas actividades es alto. Para las personas que padecen artritis se recomiendan ejercicios aeróbicos en bicicleta estacionaria o en el agua, especialmente.

Asma: actualmente asma se define como un estado de obstrucción de las vías aéreas, el cual es reversible, es decir, temporal, pasajero. El ejercicio es muy beneficioso para una persona con asma, ya que mejora su función respiratoria al fortalecer sus músculos de la respiración. Es importante que la persona asmática, si usa un medicamento, debe utilizarlo antes de ejercitarse, teniendo para ello en cuenta las recomendaciones de su médico. Al calentar, estas personas deben inhalar por la nariz y exhalar por la boca, para así calentar y humedecer el aire y evitar los síntomas de asma. Después, se puede hacer un tipo de calentamiento progresivo, que incluya trote suave y poco a poco, carreras cortas de 10 a 20 metros, haciendo una pausa de 1 minuto entre cada carrera, hasta sumar unos 10 minutos de calentamiento.

Atrofia muscular: cuando una persona casi no realiza actividad física fuerte, es muy sedentaria o debe reposar muchos días en cama, por ejemplo por sufrir una enfermedad que le obliga a permanecer recostada haciendo reposo, ocurren pérdidas de la capacidad de funcionamiento de los músculos y de los huesos y se pierde parte de sus tejidos. Eso es un proceso normal que se da por la falta de uso, que produce atrofas, es decir pérdida de tamaño y funcionalidad de los músculos. Los programas de actividad física son muy importantes para mitigar el problema pues permiten mantener activos los músculos de personas.

Burnout: trastorno que tiene que ver con la pérdida de energía física y psíquica, que conlleva una disminución dramática de la capacidad para rendir y una pérdida de motivación para continuar practicando una actividad. Este trastorno, inicia con sobrecargas de las cuales una persona no se logra recuperar bien; acumulación progresiva de fatiga; desgaste físico y mental; todo esto en un marco de presión o exigencia del entorno.

Celulitis: enfermedad edematoso-fibroesclerótica que afecta las células grasas, al tejido intersticial y a los vasos sanguíneos más pequeños. Implica una infección en la piel. El término también se usa para referirse a una modificación sufrida en el tejido conjuntivo por una acumulación de grasa, líquido y toxinas. Cuando se produce esta disfunción, la piel aparece irregular y con pequeños bultitos - "piel de naranja".

Contaminación ambiental y actividad física: la contaminación ambiental puede disminuir la capacidad de rendimiento físico durante la práctica de

deporte o ejercicio. También puede disminuir la calidad de salud de las personas.

Cuidado del ambiente natural, urbano y social: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del ambiente inmediato (el entorno en que se encuentra un individuo en un momento dado de su vida) y general (contexto dentro del que se enmarca el ambiente inmediato), bello, seguro y funcional. Este valor implica actitudes de preocupación permanente y efectiva, porque el ambiente en el que se vive, se recrea, se estudia o se trabaja, sea un entorno agradable, seguro y funcional. Esta preocupación debe ser extensible al ambiente general, mediante actitudes de preocupación por el impacto que los daños al medio ambiente natural y en centros urbanos, causan a la salud de las personas, y generar conductas para prevenir y atender las problemáticas ambientales, para evitar su impacto negativo en la calidad de vida de las personas.

Cuidado personal: cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del propio organismo, funcional y bello. Esto requiere que se desarrollen actitudes de preocupación por tener un estilo de vida que sea saludable y actitudes de identificación constante, de hábitos inadecuados o riesgosos para la salud, buscando modificarlos. Para darle valor a la responsabilidad y cuidado personal, se requieren actitudes fuertes que favorezcan el autocuidado y la autonomía, enfocadas en asumir control positivo del estilo de vida personal.

Deporte paraolímpico: los juegos paraolímpicos son el equivalente de las competencias olímpicas, pero son desarrollados por atletas con discapacidades. Incluyen atletismo de pista y campo, baloncesto, bocha, ciclismo, esgrima, balompié, bola gol, levantamiento de pesas, judo, natación, tenis, tenis de mesa, arquería, tiro y volibol.

Diabetes mellitus: se refiere a un grupo de condiciones que involucran malfuncionamiento de los sistemas energéticos del cuerpo. Se caracteriza por hiperglicemia, es decir, un aumento de la cantidad de glucosa en la sangre, debido a un defecto en la secreción de la insulina (hormona es secretada por el páncreas. El exceso de glucosa en la sangre, causa daños en el corazón, los riñones, los ojos, nervios y vasos sanguíneos, especialmente en las piernas y los pies. El ejercicio provoca disminución en el peso, junto con una dieta diabética y un estilo de vida saludable, todo lo cual hace que las personas tengan un mejor control glicémico (que se controle mejor el nivel de azúcar de su sangre).

Diversión: experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente–, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

Dolor de espalda y actividad física: el ejercicio y la capacidad física son partes importantes de cualquier programa de tratamiento y rehabilitación de personas que sufren de dolor de espalda. Con el comienzo de los dolores en la

espalda, suelen presentarse falta de fuerza y de flexibilidad. Por tanto, si una persona se da cuenta de que está perdiendo fuerza y flexibilidad, debería estar atenta por que podría iniciar un síndrome de dolor de espalda fácilmente

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica: incluye varias enfermedades de las vías respiratorias. Estas enfermedades incluyen el asma, la bronquitis, la bronquitis obstructiva crónica y el enfisema. Las personas que padecen enfermedad pulmonar obstructiva crónica, sufren obstrucción al flujo de aire y dificultad para respirar o disnea. La disnea puede ser causada por varios motivos, entre ellos, el aumento de peso, la pérdida de acondicionamiento físico o infecciones respiratorias. El ejercicio ayuda a aumentar la resistencia o capacidad para soportar el esfuerzo físico, disminuye la severidad de la disnea y mejora la calidad de vida de las personas que padecen esa enfermedad pulmonar. Cualquier tipo de ejercicio que involucre grupos musculares grandes, es apropiado para personas con enfermedad pulmonar. Algunas recomendadas son caminatas, bicicleta estacionaria y remar.

Estética del movimiento: cualidad o capacidad de darle gran importancia al desarrollo de expresiones, a través del movimiento corporal, que tengan cierta calidad estética. Se requieren actitudes y conductas que denoten aprecio de las características de los movimientos realizados en actividades propias de las clases (rutinas de gimnasia, actividades coreográficas, etc.), valorando su calidad estética y pudiendo aplicar esta apreciación, a la valoración de movimientos realizados cotidianamente, en otros contextos fuera del colegio

Fibromialgia: desorden caracterizado por dolor muscular y rigidez. Los síntomas más comunes de esta enfermedad son debilidad, articulaciones hinchadas o entumecidas, fatiga constante, molestias neurovasculares como adormecimiento, sensación de frío, sensación de hormigueo, piel moteada y con un patrón reticular. También incluye trastornos en el sueño, depresión, ansiedad, entre otros. El ejercicio puede ayudar a combatir la rigidez y molestias musculares, mejorar los disturbios en el sueño y moderar la depresión y la ansiedad. Sin embargo, a algunas personas a veces el ejercicio provoca más dolor y a otras no, por lo que el tipo de actividad que le sirva a una persona, podría no servirle a otra.

Hipertensión: es una enfermedad en la que la presión o fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos, al ser bombeada por el corazón, se mantiene muy elevada. La hipertensión arterial se asocia con el aumento en el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y enfermedad en los riñones. Se recomienda aumentar la actividad de tipo aeróbico, es decir, aquella que se realiza a intensidad moderada por tiempo prolongado, como por ejemplo el caminar, trotar o nadar, previa consulta médica.

Impacto en el ejercicio aeróbico: hay ejercicios aeróbicos de alto y de bajo impacto. El bajo impacto está asociado a cualquier tipo de movimiento en donde uno de los pies siempre está en contacto con el suelo. Por ejemplo, caminar o movimientos similares donde no se llegan a encontrar los dos pies en el aire al mismo tiempo. En los ejercicios de bajo impacto la fuerza que golpea a las articulaciones cuando los pies tocan el suelo, es menor. Por eso este tipo de ejercicios son más aconsejables para personas principiantes o con poco acondicionamiento físico. Los ejercicios de alto impacto son aquellos en los que existe una fase aérea. Es decir, en donde los dos pies se encuentran

en el aire a un mismo tiempo como por ejemplo, correr y saltar y movimientos similares. Este último tipo de ejercicios ayuda a alcanzar mayores intensidades de ejercicio más fácilmente que los ejercicios de bajo impacto. Pero, se golpea más las articulaciones, como los tobillos, las rodillas o la cadera.

Medio natural: usualmente se refiere a entornos no urbanos, en donde el ser humano puede convivir con la naturaleza. Por ejemplo, un bosque, una selva, un río, una montaña, una playa, etc. Existen diversas formas de hacer entrenamiento físico y deporte, en entornos naturales (deporte aventura, deportes extremos, etc.), con fines de recreación o de competencia.

Medio urbano: se refiere al entorno de una ciudad, un barrio, un pueblo. Los entornos urbanos, tienen una correlación con los medios naturales, pues todas y todos, junto con las demás criaturas vivientes y las no vivientes de nuestro planeta, integramos la naturaleza y por ende, los lugares donde vivimos (nuestras casa, barrios, ciudades o sea, el medio urbano), son parte de esa naturaleza que hay que cuidar y en la cual, nos podemos divertir realizando diversas actividades físicas. Actualmente existen diversas modalidades de entrenamiento físico y de deporte, que se pueden practicar en las ciudades (deporte urbano, deporte extremo), con fines de recreación y de competición.

Obesidad: es la acumulación de grasa corporal excesiva. Esta condición, disminuye significativamente la salud de quien la padece. Implica un alto riesgo de padecer enfermedades sistema cardiovascular en general. Entre las principales causas de esta enfermedad están los desórdenes genéticos, tener hábitos de alimentación inadecuados o el ser muy poco activo físicamente.

Ocio: es el tiempo para uno mismo. Comprende el estar ocupado pero para el cultivo de sí mismo. El ocio tiene cuatro funciones esenciales: desarrollo, diversión, recreación y descanso.

Osteopenia: refiere a la debilidad en los huesos por falta de uso. Se produce especialmente cuando se atrofian los músculos, por falta de movimiento, pues esa atrofia debilita también los huesos.

Osteoporosis: Es una enfermedad que se presenta cuando la entrada de sales minerales y nutrientes en los huesos no se logra eficientemente y el hueso, se vuelve poroso y frágil. Entre sus causas están varias enfermedades, el uso de ciertos medicamentos como los glucocorticoides, el alcoholismo, el fumado, la poca práctica de actividad física o una dieta inadecuada baja en consumo de calcio; todos las cuales pueden aumentar la pérdida de masa y fuerza en los huesos. El ejercicio ayuda a prevenir y disminuir los efectos de esta enfermedad, específicamente aquel que estimula la entrada de minerales al hueso como el que implica vencer una carga (como el propio peso corporal), tales como el ejercicio con pesas o ejercicios de gimnasia, caminar o correr. Las personas que la padecen osteoporosis severa deberían evitar la realización de ejercicios de alto impacto, como la carrera o actividades que incluyan saltos o brincos.

Participación social constructiva: cualidad o capacidad de darle gran importancia a la necesidad de incorporarse a grupos integrados por diversidad de personas (distinto sexo, distinta edad, distintas ideas o creencias, etc.), pero

con actitudes de realización, en estos grupos, de una participación dinámica, democrática y constructiva, dándole mayor importancia al logro de metas colectivas y a la consecución del bienestar social. Este valor requiere, además de las actitudes mencionadas, conductas de uso del diálogo, como herramienta para la resolución de desacuerdos y conflictos, además de aprovecharle como vehículo para el intercambio de ideas y la expresión positiva de sentimientos.

Recreación: experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

Respeto y disfrute de la diversidad humana: cualidad o capacidad de darle alto valor a la diversidad de características de la humanidad, mediante actitudes y conductas de respeto, aprecio y tolerancia por las diferencias que existan entre las características propias y las de las demás personas. Este valor requiere actitudes y conductas que muestren interés por las capacidades y necesidades de las demás personas y por aprender de la experiencia y conocimientos de las otras personas, así como apertura al trabajo con otras personas, independientemente de sus características.

Suplementos ergogénicos: sustancias que ayudan a generar mayor rendimiento físico o mental. Esas sustancias producen energía. Algunas sustancias ergogénicas, pueden dañar gravemente diversos órganos como el hígado, e incluso pueden provocar impotencia sexual y ocasionar la muerte, si se abusa del consumo de ellas. Muchas de estas sustancias pueden encontrarse enmascaradas, en suplementos vitamínicos, aparentemente inofensivos, e incluso en bebidas energéticas. Entre este tipo de sustancias se encuentran los esteroides, anabólicos y androgénicos, que se usan para aumentar la masa muscular. Pero hay otras como la cafeína o el ginseng, que son consumidas para aumentar el vigor y la resistencia, disminuyendo la sensación de fatiga.

Tai chi: práctica de actividad física que se originó en la antigua China. Busca dirigir al cuerpo y a la mente como un sistema interconectado. Además, trata de mejorar la salud mental y física mediante beneficios en la postura, mejoras en el balance, en la flexibilidad y estimulando ganancias de fuerza. El Tai chi, es una actividad ideal para practicarse en ambientes urbanos, como modo de relajarse y de mantener el cuerpo en forma.

Tiempo libre: tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

Vigorexia: trastorno en la percepción sobre la imagen del cuerpo. Quienes lo padecen se ven excesivamente delgadas, aunque posean un cuerpo muy musculoso. Este trastorno se ha encontrado principalmente entre las personas que entrenan en gimnasios y es frecuente entre los que practican físico

culturismo. Estas personas dedican muchas horas durante el día a su desarrollo muscular, se pesan de forma constante y siguen dietas muy estrictas, encaminadas a ganar más masa muscular y en la mayoría de las ocasiones, utilizan productos artificiales para aumentar su masa muscular.

11. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

- Camerino, O. (2004) *Deporte Recreativo*. Madrid, España: INDE
- Contreras J., O.R. (1998). *Didáctica de la educación física. Un enfoque constructivista*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Fraile, A. (coord.); Hernández, J.L.; Devís, J.; Peiró, C.; Rivera, E.; Trigueros, C.; Generelo, E.; Ríos, M.; Velázquez, R.; Guillén, R.; Santos, M.L.; Castañar, M.; Camerino, O.; Sicilia, A.; López, V. y Fernández B., J.M. (2004). *Didáctica de la educación física. Una perspectiva crítica y transversal*. Madrid, España: editorial Biblioteca Nueva.
- García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.
- González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.
- Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.
- López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.
- Mosston, M. y Ashworth, S. (2001). *La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza*. (4ta ed.). Barcelona, España: editorial Hispano Europea.
- Navarro A., V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Puerta de Klinkert, M.P. (2002). *Resiliencia. La estimulación del niño para enfrentar desafíos*. (2da reimp.). Buenos Aires, Argentina: grupo editorial Lumen Hvmanitas.
- Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y... leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.
- Rodríguez R., M. (coord.) (2002). *Didáctica general. Qué y cómo enseñar en la sociedad de la información*. Madrid, España: editorial Biblioteca Nueva.
- Ros, M. y Gouveia, V.V. (coords.) (2001). *Psicología social de los valores humanos. Desarrollos teóricos, metodológicos y aplicados*. Madrid, España: editorial Biblioteca Nueva.
- Sicilia C., A. y Delgado N., M.A. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza. Análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global*. España: editorial Paidotribo.
- Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- Valadez S., M.; Betancourt M., J. y Zavala B., M.A. (eds.) (2006). *Alumnos superdotados y talentosos. Identificación, evaluación e intervención. Una perspectiva para docentes*. México, D.F.: editorial El Manual Moderno.
- Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre*. Madrid: Editorial CCS.
- Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

Sitios web:

a- La **teoría general de todos los temas de los nuevos programas** se puede encontrar en este blog informativo del programa radiofónico En Movimiento de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. Aquí también hay vínculos para buscar información adicional:

<http://enmovimientocostarica.blogspot.com/>

b- Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano:

<http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

c- Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés:

<http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>
[http://www.paraunamejorefi.blogspot.com /](http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/)

d- Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física:

<http://viref.udea.edu.co/index.htm>

e- Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente:

<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

f- Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo:

<http://www.icoder.go.cr/>

g- Asociación española de baile deportivo y de competición (2007).

Reglamentos de competición, en

<http://www.aebdc.org/documentos1.asp?tema=Reglamentos&n=3&m1=4&m2=44&id=66>

h- Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en *Viva el baile* N° 11 (Marzo),

<http://www.dancetelemark.es/artproprios/artedeporte1.pdf>

i- Sotelo García, Alfonso (2002). *El baile deportivo y de salón: baile social y de competición*, en <http://es.geocities.com/sotelo0/1Deportivo.htm>.

j- Lopategui C., E. (2001). *Filosofía e historia de la educación física*. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

Otros sitios:

- [Asociación Española de Baile Deportivo y de Competición - AEBDC](#)
- [Federación Española de Baile Retro - AEBR](#)
- [Internacional Dance Sport Federation - IDSF](#)
- [Madrid Swing Society](#)
- [World Dance & Dance Sport Council - WD&DSC](#)
- [World Salsa Federation - WSF](#)
- [UCBEC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya](#)
- [Resultados y perfiles de bailarines](#)
- [Search for dance people](#)
- [Dancesport as IOC Recognized Sport](#)

ANEXOS

MODELO DE LISTA DE COTEJO CON RÚBRICA

Para las estrategias de evaluación en que se ha indicado *“El o la docente evalúa el trabajo realizado por los y las estudiantes, utilizando una lista de cotejo”* (ver en cada plan trimestral), se sugiere el siguiente modelo de lista de cotejo, para la valoración de ciertas conductas del estudiantado durante la clase.

La evaluación aplicando esta estrategia, se enfoca en la observación de conductas que a su vez, evidencian las actitudes y valores de cada estudiante. Es importante entonces, que el o la docente, tenga en cuenta los valores y actitudes a estimular en cada trimestre (ver en cada plan), antes de determinar los criterios que incluirá en su instrumento.

Entonces, en este modelo de ejemplo, el o la docente ha definido algunos criterios que se relacionan con las actitudes y valores que se deben estimular en el trimestre, las cuales se harán evidentes en ciertas conductas que se observarán.

Cada criterio se cuantifica mediante una escala (en este ejemplo sería “nunca o casi nunca”=1, “a veces”=2 y “casi siempre o siempre”=3). Eso sí, hay que incluir una rúbrica (ver el texto incluido en cada casilla) para hacer más objetiva la asignación de cada valor de la escala.

Como se puede ver, la rúbrica se basa en este caso, en la cantidad de lecciones del trimestre, pensando en que en todas se ha podido hacer esta observación. Pero, bien podría ser en una muestra de lecciones (mínimo las dos primeras, dos intermedias y dos finales). Hay ver también que los criterios podrían enfocarse solo en conductas positivas o solo en conductas negativas. En este caso, se da una mezcla de ambas.

Institución:.....
 Departamento de educación física
 Nivel:..... Año:..... Unidad temática:.....
 Trimestre:.....

Docente:.....

Durante las actividades que se estimuló a realizar en la clase....:

			Nunca o casi nunca	A veces	Casi siempre o siempre	Observaciones
	Estudiante	Criterios				
1		Propone ideas para contribuir al desarrollo de las actividades de clase	Lo hace menos del 40% del total de lecciones del trimestre	Lo hace entre el 40% y el 59% del total de lecciones del trimestre	Lo hace en el 60% o más del total de lecciones del trimestre	
		Anima / apoya a sus compañeros o compañeras antes, durante o después de realizar las actividades de clase	Lo hace menos del 40% del total de lecciones del trimestre	Lo hace entre el 40% y el 59% del total de lecciones del trimestre	Lo hace en el 60% o más del total de lecciones del trimestre	
		Regaña o lastima físicamente a compañeros o compañeras / entorpece la realización de las actividades de clase, demostrando actitudes negativas	Lo hace menos del 40% del total de lecciones del trimestre	Lo hace entre el 40% y el 59% del total de lecciones del trimestre	Lo hace en el 60% o más del total de lecciones del trimestre	
2		Propone ideas para contribuir al desarrollo de las actividades de clase	Lo hace menos del 40% del total de lecciones del trimestre	Lo hace entre el 40% y el 59% del total de lecciones del trimestre	Lo hace en el 60% o más del total de lecciones del trimestre	
		Anima / apoya a sus compañeros o compañeras antes, durante o después de realizar las actividades de clase	Lo hace menos del 40% del total de lecciones del trimestre	Lo hace entre el 40% y el 59% del total de lecciones del trimestre	Lo hace en el 60% o más del total de lecciones del trimestre	
		Regaña o lastima físicamente a compañeros o compañeras / entorpece la realización de las actividades de clase, demostrando actitudes negativas	Lo hace menos del 40% del total de lecciones del trimestre	Lo hace entre el 40% y el 59% del total de lecciones del trimestre	Lo hace en el 60% o más del total de lecciones del trimestre	
3		Propone ideas para contribuir al desarrollo de las actividades de clase	Lo hace menos del 40% del total de lecciones del trimestre	Lo hace entre el 40% y el 59% del total de lecciones del trimestre	Lo hace en el 60% o más del total de lecciones del trimestre	
		Anima / apoya a sus compañeros o compañeras antes, durante o después de realizar las actividades de clase	Lo hace menos del 40% del total de lecciones del trimestre	Lo hace entre el 40% y el 59% del total de lecciones del trimestre	Lo hace en el 60% o más del total de lecciones del trimestre	
		Regaña o lastima físicamente a compañeros o compañeras / entorpece la realización de las actividades de clase, demostrando actitudes negativas	Lo hace menos del 40% del total de lecciones del trimestre	Lo hace entre el 40% y el 59% del total de lecciones del trimestre	Lo hace en el 60% o más del total de lecciones del trimestre	
4		Propone ideas para contribuir al desarrollo de las actividades de clase	Lo hace menos del 40% del total de lecciones del trimestre	Lo hace entre el 40% y el 59% del total de lecciones del trimestre	Lo hace en el 60% o más del total de lecciones del trimestre	
		Anima / apoya a sus compañeros o compañeras antes, durante o después de realizar las actividades de clase	Lo hace menos del 40% del total de lecciones del trimestre	Lo hace entre el 40% y el 59% del total de lecciones del trimestre	Lo hace en el 60% o más del total de lecciones del trimestre	
		Regaña o lastima físicamente a compañeros o compañeras / entorpece la realización de las actividades de clase, demostrando actitudes negativas	Lo hace menos del 40% del total de lecciones del trimestre	Lo hace entre el 40% y el 59% del total de lecciones del trimestre	Lo hace en el 60% o más del total de lecciones del trimestre	

Se ha simplificado, solo para ejemplo. Se incluiría toda la lista de estudiantes.

SUGERENCIAS PARA APLICACIÓN DE COEVALUACIÓN Y AUTOEVALUACIÓN

Para las estrategias de evaluación en que se ha indicado la aplicación de coevaluación y de autoevaluación, se sugiere lo siguiente:

a) Dar una escala con criterios definidos para que el estudiantado valore su participación. Esta escala puede tener equivalencia numérica, lo cual debe ser conocido por el estudiantado. Del mismo modo, se puede diseñar una escala para que cada estudiante valore el trabajo que realizó junto con los demás. Para esto sirve aplicar el **modelo de lista de cotejo con rúbrica**, indicado anteriormente.

b) Se puede usar un **diario de clase o álbum**, que se vaya construyendo clase a clase, en el cual se pida al estudiantado anotar comentarios de autoevaluación y coevaluación (evaluación del trabajo realizado junto con los demás), en la parte de reflexión final de la clase. Luego, de forma progresiva, el o la docente puede ir revisando cada uno de los diarios, hacia el final del trimestre. Se podría estimular a que cada estudiante aplique al máximo la creatividad en este material.

SUGERENCIAS PARA LA APLICACIÓN DE PRUEBAS O EXÁMENES

Según se indica en cada programa, al menos dos semanas antes del día de aplicación de la prueba, el o la docente entregará a cada estudiante (y explicará en forma general al grupo), la estructura de la prueba, incluyendo los criterios de evaluación, la fecha y otra información necesaria para que el estudiantado pueda realizar el examen de forma exitosa.

El propósito principal de esta prueba en educación física, dada la naturaleza de la asignatura y en consonancia con el espíritu constructivista de los programas de estudio y en concordancia con la metodología requerida para cada clase, es que se realice un examen donde el estudiantado haga una integración de conocimientos y de aplicación de los mismos, a la producción de actividades novedosas.

Entonces, por ejemplo, una prueba podría consistir en diseñar una rutina de una sesión de entrenamiento físico, que incluya por lo menos dos actividades para entrenar dos cualidades físicas distintas y que se pueda aplicar en el colegio, considerando las normas de seguridad necesarias para prevenir lesiones al hacer esa rutina. El estudiantado sabría de antemano en qué consistiría la prueba, pero el día del examen no podrá traer o tener nada escrito al respecto, durante la aplicación de la prueba. El o la docente ese día, le entregará a cada estudiante una hoja de papel en blanco y marcada con el sello de la institución o del departamento de educación física y le indicará al grupo de estudiantes que puede tener un lápiz o lapicero solamente y que cada quien debe ubicarse en un sitio donde no pueda ser copiado. Se les da de 40 a 60 minutos para que hagan el diseño de su rutina. Deben ponerle nombre a su hoja de examen. Luego, el o la docente, procede a ir a recoger cada hoja. No se admitirá más de dos páginas y se permitirá el uso de esquemas o gráficos ilustrativos, siempre y cuando incluyan una simbología para poderles interpretar.

En cada clase, hay desafíos que retan al estudiantado a producir, por lo que esto es justo lo que se busca aplicar en la prueba: la capacidad de crear integrando conocimientos previos e información novedosa para responder a un desafío o reto.

Este es un modelo de cómo se podría realizar una prueba escrita, en educación física, a fin de valorar el conocimiento individual. Otros ejemplos podrían ser, pedir que se dibuje una cancha de baloncesto (si se está viendo ese deporte), pedir que se expliquen algunas reglas del fútbol sala, etc.

En los sitios web recomendados al final de cada programa trimestral, se puede encontrar otras ideas para hacer estas pruebas y se puede bajar teoría para fundamentarlas.

MODELO DE RALLY

El rally se caracteriza por consistir en un recorrido por una zona determinada, usualmente extensa, colectando pistas que conducen a otras, a modo de una carrera entre una estación y otra, y así hasta llegar a una culminación en donde todas las pistas se unen, en una actividad de cierre. Debe haber un tema central a desarrollar durante el rally, de modo que las pistas y las actividades que estas pidan realizar, ayuden al estudiantado a trabajar los temas, mientras se divierten en el rally.

Una técnica muy similar, pero que no debe confundirse con el rally, es el **trabajo en estaciones o circuito**, en el cual se diseñan actividades que deben ejecutarse en ciertos lugares o estaciones durante un tiempo determinado, luego del cual, se debe cambiar de estación, siguiendo un orden de rotación predeterminado.

Existe otra actividad similar al rally y que también suele confundirse con éste: el **orientering (orientación)**. Esta actividad consiste en buscar una meta determinada, siguiendo mapas, brújulas y usando puntos de referencia para ubicarse en el ambiente en donde se practica, que usualmente es el medio natural, aunque también en un entorno urbanizado se puede practicar. Lo más importante en esta actividad es el estímulo a la capacidad del estudiantado para ubicarse en un espacio determinado, usualmente poco conocido o novedoso, y alcanzar una meta final. Pero también es una técnica que puede servir para estimular el trabajo en equipo, al crear grupos que colectivamente deben resolver los retos (naturales y planeados por el o la docente) que el trayecto les proporciona.

Realizar combinaciones de estas técnicas también es un medio válido, para estimular al estudiantado, desarrollando a la vez una temática específica, de los contenidos del trimestre o unidad.

*Ejemplo de rally: “**explorando el cole**”.*

Este es un ejemplo de la aplicación de la técnica del rally, siendo en este caso un rally introductorio o de ambientación.

Se organiza al grupo en equipos de máximo cinco integrantes y se realiza un calentamiento general (trote suave, estiramiento). Luego, se dan las instrucciones (los equipos siempre deben estar juntos; deben desplazarse del modo que se indique en unas tarjetas localizadas en distintas estaciones; se debe cumplir con la tarea físico académica que se indique en cada tarjeta; se debe respetar las tarjetas de los demás grupos; lo más importante será que el grupo logre cumplir unido, con todos los desafíos).

El o la docente, previamente, ha preparado un croquis de la institución educativa y ha fijado varias estaciones, en las cuales hay pistas que deben ser encontradas y traídas de vuelta a un centro de reunión predeterminado.

A cada equipo, se le entrega un croquis y se fija el orden (para cada uno distinto) de búsqueda de las estaciones. En cada estación habrá tarjetas de distintos colores (uno distintivo de cada equipo). En la tarjeta se indicará de qué forma se deberá trasladar el equipo, hacia la zona de reunión en donde se encuentra esperándoles el o la docente.

El o la docente, velará porque los equipos cumplan con el desplazamiento que se indique de regreso (haciendo caballito, transportando compañeros, imitando a algún animal, corriendo en pata renca, etc.) y luego de tomar la tarjeta que le trae el equipo, le revelará la tarea físico académica a cumplir (por ejemplo, construir triángulos equilátero, isósceles y escaleno con los cuerpos de los integrantes del grupo y lograr ponerlos a bailar durante 30 segundos), la cual se deberá realizar inmediatamente de forma satisfactoria, antes de seguir a la siguiente estación.

Otros desafíos en este rally podrían ser:

- a.** Trasladar a todos(as) los(as) integrantes del equipo, a través de obstáculos (una cuerda amarrada a un metro del suelo, entre dos árboles; varias sillas; sobre una tabla y sin poner los pies en el suelo, etc.), con la condición de que cada integrante deberá recibir ayuda del resto del grupo y entre todos, deberán vencer los obstáculos.
- b.** Buscar entre todos(as) los(as) integrantes del equipo, material de desecho no biodegradable (botellas plásticas, latas, etc.), para formar un número que responde a una operación matemática que les da el(la) docente. Los desechos luego, se depositan en un lugar adecuado.
- c.** Crear un juego, en que todos(as) los(as) integrantes participen activamente, usando los materiales que se les facilite (puede ser una pelota, un aro, una caja de cartón, etc.). Una vez creado, deben jugarlo y luego, lograr “heredarle” (enseñarle) su juego al siguiente equipo que llegue a la zona de reunión.
- d.** Decir el nombre de un país del continente americano (por ejemplo). Cuando algún integrante lo nombra en voz alta, y si está en lo correcto, todo el equipo forma con sus cuerpos las letras del nombre de este país. Deben lograr identificar tres países, cada uno de continentes distintos, antes de pasar a la siguiente estación.
- e.** Representar sin objetos y sin hablar, los deportes que el(la) docente les diga. Todo el equipo deberá moverse al unísono, representando ese deporte. El(la) docente dirá cinco deportes para cada equipo. Se dice un deporte y en unos 30 segundos se dice otro y así sucesivamente, para buscar representaciones rápidas. Cuando se han representado cinco deportes, se puede pasar a la siguiente estación.
- f.** Hacer en equipo ejercicios para entrenar la cualidad física que se les indique (fuerza, velocidad, etc.) y mencionar al menos una recomendación para realizar esos ejercicios con seguridad. Si están en lo correcto, se supera el desafío.
- g.** *Posible desafío final:* lograr la creación de una competencia en la que se enfrenten TODOS los equipos a la vez. Todos(as) los(as) integrantes deberán participar activamente. El(la) docente da algunas directrices, como que cada equipo tenga una cancha y que se use como material de juego una pelota o un aro. El desafío deberá vencerse en menos de 3 minutos.

Se recomienda, no exceder en este primer rally, de cinco estaciones. Se recomienda también, ubicar las estaciones en zonas seguras para el estudiantado, alejadas entre sí y que les permita a la vez, hacer un “recorrido lúdico por el cole”. Además, si entre los desafíos se incluyen temas especiales (como el caso de los tipos de triángulo, las operaciones matemáticas o los nombres de países y de deportes), se debe haber prevenido al estudiantado para que se puedan preparar antes. Es importante realizar un cierre del rally, una vez que los grupos hayan concluido con sus tareas.

Ese cierre podría ser el vencimiento de un mismo desafío final para todos los grupos y luego, escuchar comentarios por parte del estudiantado.

En las siguientes lecciones en donde se aplique las técnicas del rally, circuito u orientación, es importante variar las tareas a cumplir y variar la forma en que se organicen (puede hacerse en un mismo espacio, poniendo obstáculos o distribuyendo diversos materiales que estimulen el uso de la imaginación, como por ejemplo, hacer el rally en un laberinto diseñado con cajas y botellas plásticas o con cuerdas colocadas en el suelo o el imaginarse que se está en una selva, donde los árboles están simbolizados por botellas plásticas y se aprovechan los elementos de la selva para el diseño de los desafíos del rally). Es importante que el rally de cada lección sea siempre diferente, con desafíos ubicados en ambientes diversos, con dificultad creciente, con retos que demanden creatividad (crear algo novedoso, diferente, maximizando los recursos disponibles) y que se pida en cada desafío moverse en forma diversa y expresarse cantando, bailando, haciendo sonidos con sentido rítmico usando el propio cuerpo o materiales diversos. Otra cosa importante es que en cada clase, se formen grupos distintos, para promover la interacción y cooperación en todos y todas y promover el liderazgo (al cambiar los integrantes de un grupo, puede resultar más fácil para algunas personas, jugar el rol circunstancial de líder). Además, es recomendable indicarle al estudiantado cuál será la temática principal del rally de la siguiente lección, para que se preparen previamente (por ejemplo, el tema podría ser el baloncesto, o la natación, etc.).

SUGERENCIA DE PREGUNTAS GENERADORAS PARA GUIAR EL DESCUBRIMIENTO DEL “PROYECTO DE EDUCACIÓN FÍSICA” EN EL ESTUDIANTADO:

El o la docente, lanza preguntas generadoras, en una clase (ideal que sea al inicio del trimestre):

a- ¿De qué formas podría uno como ser individual, ayudar a otras personas a mejorar su estilo de vida para que tenga así, mayor calidad de vida? (en este caso, el tema principal del trimestre es la promoción de estilos saludables de vida, por lo cual se usa este dentro de la pregunta generadora).

b- ¿Qué proyecto se podría realizar para ello?

c- ¿Se podría realizar ese proyecto con otros compañeros o compañeras o debería hacerse de forma individual?

d- ¿En qué consistiría ese proyecto, dónde, cómo, con qué y con quiénes lo debería realizar?

e- ¿Cómo vamos a ir viendo el avance de ese proyecto en las clases?

f- ¿Para cuándo deberíamos tener finalizado el proyecto?

Con esos insumos generadores, se busca que el estudiantado proceda a planear su o sus proyectos.

UBICACIÓN GENERAL DE TÉRMINOS DE LOS GLOSARIOS EN CADA TRIMESTRE Y EN CADA NIVEL

Nota importante:

En negrita y cursiva, aparecen los términos definidos por primera vez. Los temas de los glosarios, deben ser reforzados en alguna medida en el curso en donde se citan. . Recordar: en cada plan se indican sitios en internet en donde se puede ampliar la información de todos estos temas.

SÉTIMO					
I Trimestre		II Trimestre		III Trimestre	
<i>Actitud postural</i> <i>Actividad física</i> <i>Aptitud física</i> <i>Bienestar</i> <i>Calidad de vida</i> <i>Danza o Baile</i> <i>Deporte</i> <i>Dimensiones del</i> <i>Movimiento humano</i> <i>Diversión</i>	<i>Ejercicio físico</i> <i>Enfermedades</i> <i>Juego</i> <i>Movimiento</i> <i>Movimiento humano</i> <i>Ocio</i> <i>Recreación</i> <i>Salud</i> <i>Sedentarismo</i> <i>Tiempo libre</i>	<i>Juego</i> <i>Juego, como</i> <i>derecho</i> <i>Juego, sus</i> <i>características</i> <i>Juegos, su</i> <i>clasificación</i>	<i>Juegos populares</i> <i>Juegos</i> <i>tradicionales</i> <i>Juegos didácticos</i> <i>Juegos</i> <i>predeportivos</i>	<i>Actividad física</i> <i>Baile de</i> <i>competición</i> <i>Baile de salón</i> <i>Baile deportivo</i> <i>Bailes estándar</i> <i>Bailes latinos</i> <i>Calidad de vida</i> <i>Danza aeróbica</i> <i>Danza como arte</i> <i>Diversión</i>	<i>Ejercicio físico</i> <i>Actividad dancística</i> <i>Estilos saludables de</i> <i>vida</i> <i>Expresión corporal</i> <i>Géneros musicales</i> <i>Música</i> <i>Ocio</i> <i>Recreación</i> <i>Salud</i> <i>Sedentarismo</i> <i>Tiempo libre</i>
OCTAVO					
I Trimestre		II Trimestre		III Trimestre	
<i>Actividad física</i> <i>Aptitud física</i> <i>Calentamiento</i> <i>Condición física</i> <i>Conducta saludable</i> <i>Composición corporal</i> <i>Deporte</i> <i>Ejercicio físico</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Factores de riesgo</i> <i>coronario</i> <i>Fórmula para</i> <i>determinación de</i> <i>grasa corporal por</i> <i>medio del Índice de</i> <i>Masa Corporal (IMC)</i>	<i>Flexibilidad</i> <i>Fuerza</i> <i>Grasa corporal</i> <i>Índice de Masa</i> <i>Corporal</i> <i>Obesidad</i> <i>Preparación física</i> <i>Rendimiento</i> <i>Resistencia</i> <i>cardiovascular</i> <i>Salud</i> <i>Sedentarismo</i> <i>Sesión de</i> <i>entrenamiento físico</i> <i>Tiempo libre</i> <i>Vuelta a la calma</i>	<i>Baloncesto</i> <i>Coreografía</i> <i>Danza aeróbica</i> <i>Deporte</i> <i>Deportes</i> <i>individuales</i> <i>Deportes colectivos</i> <i>Diversión</i> <i>Fútbol</i> <i>Gimnasia</i>	<i>Gimnasia artística</i> <i>Gimnasia rítmica</i> <i>Ocio</i> <i>Recreación</i> <i>Regla</i> <i>Reglamento</i> <i>Tiempo libre</i> <i>Torneo</i>	<i>Actividad física</i> <i>Atletismo</i> <i>Baile de competición</i> <i>Baile de salón</i> <i>Baile deportivo</i> <i>Bailes estándar</i> <i>Bailes latinos</i> <i>Calidad de vida</i> <i>Coreografía</i> <i>Danza aeróbica</i> <i>Danza como arte</i> <i>Deporte</i>	<i>Deportes individuales</i> <i>Deportes colectivos</i> <i>Diversión</i> <i>Estilos saludables de</i> <i>vida</i> <i>Expresión corporal</i> <i>Fútbol sala</i> <i>Géneros musicales</i> <i>Música</i> <i>Ocio</i> <i>Recreación</i> <i>Tiempo libre</i> <i>Torneo</i> <i>Volibol</i>
NOVENO					
I Trimestre		II Trimestre		III Trimestre	
<i>Anorexia</i> <i>Artritis</i> <i>Bulimia</i> <i>Calentamiento</i> <i>Coordinación</i> <i>Diabetes mellitus</i> <i>Diversión</i> <i>Duración</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Equilibrio</i> <i>Estiramiento</i> <i>Fatiga</i> <i>Frecuencia</i> <i>Fuerza</i> <i>Flexibilidad</i> <i>Hipertensión</i> <i>Intensidad</i> <i>Ocio</i>	<i>Ortorexia</i> <i>Plan de</i> <i>entrenamiento</i> <i>Potencia</i> <i>Preparación física</i> <i>Progresión</i> <i>Recreación</i> <i>Recuperación</i> <i>Resistencia</i> <i>Sesión de</i> <i>entrenamiento</i> <i>físico</i> <i>Trabajo específico</i> <i>Tiempo libre</i> <i>Variedad</i> <i>Velocidad</i> <i>Vigorexia</i> <i>Vuelta a la calma</i>	<i>Baile deportivo</i> <i>Balonmano</i> <i>Béisbol</i> <i>Deporte</i> <i>Deportes colectivos</i> <i>Deporte</i> <i>paraolímpico</i>	<i>Diversión</i> <i>Juego limpio</i> <i>Recreación</i> <i>Ócio</i> <i>Softbol</i> <i>Tiempo libre</i> <i>Torneo</i>	<i>Badminton</i> <i>Ciclismo</i> <i>estacionario</i> <i>Coreografía</i> <i>Danza aeróbica</i> <i>Deporte</i> <i>Deportes</i> <i>individuales</i> <i>Deportes</i> <i>colectivos</i> <i>Diversión</i> <i>Entrenamiento</i>	<i>Frontón</i> <i>Ocio</i> <i>Pilates</i> <i>Recreación</i> <i>Tenis</i> <i>Tenis de mesa</i> <i>Tiempo libre</i> <i>Torneo</i>

DÉCIMO					
I Trimestre		II Trimestre		III Trimestre	
Actividad física Calidad de vida Contaminación ambiental y actividad física Diversión Estilos saludables de vida Ferías de salud Impacto en el ejercicio aeróbico	Ocio Promoción Recreación Salud Sedentarismo Tiempo libre	Contaminación ambiental y actividad física Danza Danza aeróbica Danza como arte Deporte Diversión Ejercicio físico Entrenamiento Expresión corporal Factores de riesgo coronario Fórmula para determinación de grasa corporal por medio del índice de masa corporal Flexibilidad	Fuerza Grasa corporal Juego Medio natural Medio urbano Ocio Preparación física Promoción Recreación Rendimiento Resistencia cardiovascular Tiempo libre	Contaminación ambiental y actividad física Danza aeróbica Danza como arte Diversión Ejercicio físico Entrenamiento Expresión corporal coronario Fórmula para determinación de grasa corporal por medio del índice de masa corporal Flexibilidad	Fuerza Grasa corporal Medio natural Medio urbano Ocio Preparación física Promoción Recreación Rendimiento Resistencia cardiovascular Tiempo libre
UNDÉCIMO / DUODÉCIMO					
I Trimestre		II Trimestre		III Trimestre	
Actividad física Adicciones Adicción al ejercicio Artritis Asma Aterosclerosis Burnout Calidad de vida Celulitis Contaminación ambiental y actividad física Deporte paraolímpico Diabetes mellitus Diversión Dolor en la espalda Embarazo y actividad física Enfermedades Enfermedad pulmonar obstructiva crónica Estilos saludables de vida	Ferías de salud Fibromialgia Hipertensión Impacto en el ejercicio aeróbico Medio natural Medio urbano Obesidad Ocio Osteopenia y atrofia muscular Osteoporosis Promoción Recreación Salud Sedentarismo Suplementos ergogénicos Tiempo libre Vigorexia	Actividades en la naturaleza (deporte aventura) Adicción al ejercicio Artritis Asma Burnout Celulitis Contaminación ambiental y actividad física Deporte paraolímpico Diabetes mellitus Diversión Dolor de espalda Enfermedad plmonar obstructiva crónica Fibromialgia	Hipertensión Impacto en el ejercicio aeróbico Medio natural Medio urbano Obesidad Ocio Osteopenia y atrofia muscular Osteoporosis Recreación Suplementos ergogénicos Tai chi Tiempo libre Vigorexia		