



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN NACIONAL DE DESARROLLO EDUCATIVO
DIRECCIÓN DE DESARROLLO CURRICULAR**

**ESTÁNDARES EDUCATIVOS DE EDUCACIÓN
FÍSICA PARA EDUCACIÓN BÁSICA**

San Salvador, marzo de 2004.

INDICE

Presentación

I. Marco teórico de los estándares educativos.....	5
A. Antecedentes.....	5
B. Definiciones básicas de estándares.....	6
C. Características de los estándares.....	7
D. Implicaciones de los estándares en los procesos educativos.....	8
E. Beneficios que proporcionan los estándares al sistema educativo y a la sociedad.....	10
II. Educación Física: base curricular.....	12
A. Naturaleza de la educación física.....	12
B. Enfoque curricular de la educación física.....	14
C. Organización curricular de la educación física.....	15
III. Condiciones mínimas para aplicar los Estándares de Educación Física.....	19
IV. Estándares de contenido y de ejecución.....	20
Glosario de términos.....	43
Bibliografía.....	51

PRESENTACIÓN

En el marco de la reforma educativa y el proceso de mejora de la calidad de la educación en el sistema educativo, el Ministerio de Educación ha diseñado el documento sobre los Estándares de Educación Física para Educación Básica, los cuales cuentan con una visión de igualdad de derechos y oportunidades en la adquisición de conocimientos y desarrollo de habilidades y destrezas relacionadas con el cuerpo y la psicomotricidad.

Desde esta perspectiva, para el diseño de los estándares, se han analizado las características socio-culturales y geográficas generales que se identifican en El Salvador; algunas competencias físico-funcionales necesarias para el desenvolvimiento en la vida cotidiana y las características del desarrollo evolutivo de los educandos en cada etapa de desarrollo y madurez.

El diseño de los estándares, es el resultado de un proceso que comprende varias etapas: la elaboración de cuadro de alcance y secuencias de contenidos educativos, diseño del esquema curricular, diseño de categorías y sub- categorías, diseño de estándares de contenido y resultados de aprendizaje, y la validación del respectivo documento en cada etapa por docentes especialistas, docentes generalistas, asesoras y asesores pedagógicos y especialistas con cargos administrativos en instituciones afines a la educación física.

La estructura de los estándares se define en siete bloques de contenido que están orientados a desarrollar y aplicar conocimientos y capacidades referidas a habilidades perceptivas, la relación entre la ejercitación física y la salud, habilidades motoras básicas, expresión corporal y comunicación, fundamentación técnica deportiva básica y la dinámica de tejidos, órganos y sistemas al realizar actividad física, en tal sentido se han analizado innovaciones curriculares de educación física de países de la región centroamericana y de otros países con los

que se tienen coincidencia con la visión del enfoque actual de la especialidad. También es importante mencionar que la base curricular de los estándares se encuentra en los Fundamentos Curriculares de Educación Básica y los Fundamentos Curriculares de Educación Física, así como de los Programas y Dominios Curriculares Básicos vigentes en el sistema Educativo Nacional.

Con la implementación efectiva de los estándares en los centros educativos se busca establecer criterios claros y públicos a nivel nacional, que permitan tener un punto de referencia de los conocimientos, habilidades y destrezas que los educandos deben adquirir en el proceso de enseñanza aprendizaje de educación física, y la manera de aplicarlos en su vida cotidiana.

De esta forma, se invita a los actores principales de los procesos educativos a conocer, implementar y darle seguimiento a los Estándares de Educación Física; y a la comunidad en general, apoyar el proceso y valorar los resultados que se obtengan en cada una de sus etapas.

I. MARCO TEÓRICO DE ESTÁNDARES EDUCATIVOS.

A. ANTECEDENTES.

El movimiento de estándares se inicia en los países desarrollados de Europa y en EEUU en el área de la industria, en respuesta a cambios en la tecnología, con la fundación de la Internacional Standard Office (ISO) que en español significa Organización Internacional para la Normalización, fundada después de la segunda guerra mundial (1946), momento en el cual, los industriales acuerdan cómo mejorar la calidad en la producción industrial. Posteriormente, los estándares resultan de utilidad en otros ámbitos de la vida social y económica, como: el ramo de la construcción, la seguridad industrial, la prevención de accidentes, la salud, las telecomunicaciones, entre otros, y por su puesto, la educación. En todos estos campos se trata de alcanzar logros “con sello de calidad”.

Hasta la fecha, son pocos los países en América Latina, que han establecido estándares educativos, y que han intentado hacer más claros y medibles sus indicadores de rendimiento. “Los currículos recientemente reformados son mucho mejores que las obsoletas listas de hechos e información que han venido a reemplazar. Sin embargo, ni el currículum “pretendido” ni el currículum implementado en estos países parece contener altos estándares de excelencia académica comparables con aquellos que se persiguen en otras regiones del mundo”. (Informe PREAL, octubre 1999)

En este marco, nace el Proyecto para Consolidación de Estándares Centroamericanos, impulsado por la Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC), conformada por los Ministros de Educación de los respectivos países, y con el apoyo de la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI) Es así como se inicia con el establecimiento de estándares educativos en El Salvador.

B. DEFINICIONES BÁSICAS DE ESTÁNDARES.

Se cuentan con diversas definiciones sobre estándares educativos, las cuales aportan diferentes insumos para su comprensión. Algunas de éstas son:

- *“El estándar educativo es un enunciado que indica lo que los estudiantes deberían saber hacer, así como lo que deberían poder hacer” Kendal y Marzano 1997.*
- *“El estándar de contenido describe lo que los maestros deben enseñar y los estudiantes deben aprender (Ravich, 1995) Según esta autora son descripciones claras y precisas de los conocimientos, habilidades y destrezas que deben ser enseñadas a los estudiantes”*

El Ministerio de Educación de El Salvador, reconoce también la existencia de otros tipos de estándares: los de ejecución y los de oportunidad. Éstos se definen de la siguiente manera:

- *“El estándar de ejecución” es la especificación de los conocimientos y habilidades que los estudiantes deben aprender y desarrollar al finalizar cada grado en relación con cada estándar de contenido. Existen varios estándares de ejecución por cada uno de los estándares de contenido, ya que definen indicadores y niveles de logro específicos.*
- *“El estándar de oportunidad” se refiere a las condiciones en que el aprendizaje debe darse para que el estudiantado tenga la oportunidad de alcanzar estándares, es decir, las condiciones de infraestructura, los equipos, los recursos, la preparación y actualización docente. Los estándares de oportunidades evidencian el trabajo conjunto entre el sistema educativo y los miembros de la comunidad educativa.*

C. CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTÁNDARES.

La Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC) reconoce las siguientes características de los estándares educativos¹:

- Los estándares de contenido deben ser medibles.
- Los estándares deben centrarse en lo académico, de tal manera que lleven al estudiante a dar un rendimiento máximo posible.
- Deben centrarse en las disciplinas, lo que garantiza su claridad y especificidad.
- Deben definir las habilidades y las destrezas cognitivas esenciales que todos los estudiantes requieren aprender en cada una de las asignaturas.
- Deben mostrar un equilibrio entre conocimientos y destrezas, de tal manera que aseguren un desarrollo simultáneo de ambos.
- Deben ser rigurosos, exigentes, y tener como marco de referencia estándares internacionales de calidad.
- Deben incluir niveles múltiples de ejecución. Desde el primer nivel, que será el mínimo de exigencia (debe ser alto), hasta el más alto que signifique un reto importante.
- Los estándares no deben cumplir una función didáctica. Se refieren al qué y al cuánto, no al cómo.
- Los estándares deben ser escritos con claridad tal que permita su comprensión a todos los interesados en la educación.
- Deben ser producto de un proceso de consulta, negociación y consenso.
- Los estándares pueden basarse en el currículum oficial, pero no deben estar limitados a este currículum.

¹ Fuente: Guía para la definición de Estándares en Estudios Sociales. Proyecto Establecimiento de Estándares para la Educación Primaria en Centroamérica. San José, Costa Rica, 2000.

D. IMPLICACIONES DE LOS ESTÁNDARES EN LOS PROCESOS EDUCATIVOS.

- **PARA EL SISTEMA EDUCATIVO**

Los estándares involucran una decisión de apoyo y fortalecimiento a los centros educativos en la consecución de los estándares de oportunidades. Por otra parte, la definición de estándares educativos demanda la planificación y ejecución del alineamiento de los instrumentos curriculares diseñados en el primer nivel de concreción: programas de estudios, guías didácticas, y otros.

En el ámbito de la evaluación, se deben formular las diferentes pruebas estandarizadas (de logros y PAES) con base en los aprendizajes consignados en los estándares.

- **PARA LA SOCIEDAD EN GENERAL**

Los estándares son el resultado de un proceso interactivo, de retroalimentación y revisión por parte de diversos sectores sociales, por lo tanto, constituyen una propuesta consensuada acordada a nivel nacional. En ese sentido, los estándares son las metas que la sociedad espera que los educandos logren en el sistema educativo, demandando responsabilidad de todos los actores.

- **PARA LOS PADRES Y MADRES DE FAMILIA**

La familia debe comprender la importancia de los estándares educativos para participar activa, conciente y responsablemente para lograrlos. Esto implica, participar en la socialización, reflexión, análisis y divulgación de los mismos.

- **PARA EL PROFESORADO**

El docente debe conocer los estándares de contenido y los de ejecución para poder asumir su rol de orientadores en la consecución de los mismos. Han de hacer uso de la creatividad para organizar situaciones de aprendizajes que permitan a los estudiantes su logro.

Por otra parte, pueden hacer uso de los estándares como una guía para determinar en qué áreas pueden continuar mejorando su conocimiento y práctica docente, lo que les permitirá tomar decisiones integrales en cuanto a la adecuación curricular, la selección de procesos metodológicos y de estrategias de evaluación, en coherencia y sintonía con los niveles de calidad que se esperan en las asignaturas básicas del currículo y que serán exigidos por los padres y madres de familia y estudiantes.

- **PARA EL ALUMNADO**

Cada estudiante conoce las metas que ha de alcanzar en cada asignatura, en los diferentes grados que curse, de tal forma que provoque en él o ella, motivación y orientación para enfocar sus esfuerzos con mayor éxito. Esto significa, aumentar el nivel de responsabilidad académica de los alumnos y alumnas en su propio aprendizaje.

Otra consecuencia importante de la definición de estándares para el alumnado, es la equidad en los procesos educativos, ya que procuran que todos los niños, niñas y jóvenes tengan la posibilidad de los mismos aprendizajes.

E. BENEFICIOS QUE PROPORCIONAN LOS ESTÁNDARES AL SISTEMA EDUCATIVO Y A LA SOCIEDAD

A manera de conclusión, se pueden señalar los siguientes beneficios² que la definición e implementación de estándares puede brindar al sistema educativo y a todos los que forman parte de él:

- Permiten que los estudiantes, los docentes, los padres de familia y la sociedad en general sepan claramente qué es lo que se espera que los estudiantes aprendan (Esquivel 1998)
- Pueden convertirse en el punto de referencia de las pruebas de logro a nivel nacional, con el fin de recoger información sustantiva para mejorar los programas de estudio, los textos, la formación y actualización docente y los materiales didácticos, así como para enfrentar iniquidades existentes entre las instituciones educativas urbanas y rurales, oficiales y privadas. En este sentido, pueden facilitar procesos de Auto evaluación.
- Son un instrumento que ofrece igualdad de oportunidades a todos los estudiantes de cada país y de Centroamérica.
- La categorización de los conocimientos y habilidades que deben lograr los estudiantes permite a los docentes una mejor lectura y una mayor comprensión de los respectivos programas de estudios.
- Los estándares pueden funcionar como una guía para los proyectos de actualización de los educadores en lo referente a los conocimientos que requieren dominar los docentes y a las habilidades cognoscitivas por desarrollar en sus estudiantes.
- Son de gran utilidad en la toma de decisiones para la implementación curricular en las instituciones formadoras de docentes.
- Constituyen una fuente importante de elementos para analizar el diseño curricular. Por ejemplo, la pertinencia y actualización de los contenidos.
- Se constituyen en una fuente de consulta para investigaciones de diversa índole.

² Ídem

- El Salvador contará con estándares, con los cuales se apoyará la educación de alta calidad, que favorezca la formación de una juventud mejor preparada, para enfrentar los retos de la economía global.

II. EDUCACIÓN FÍSICA: base curricular.

A. NATURALEZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

La connotación global que el concepto “educación física” es muy amplia y escurridiza para definirla o delimitarla según los intereses socio-económicos, políticos y culturales del contexto donde se aplique o se defina; sin embargo cuando se aborda con una perspectiva tridimensional (biológico, psicológico y social) de las potencialidades y a la vez necesidades de desarrollo de las personas, como entes activos, dinámicos y transformadores de su realidad, no podemos desvincularla de la praxis educativa en general, esto quiere decir, que su finalidad, enfoque y objetivos deben articularse con los objetivos curriculares de la educación nacional.

La educación física como disciplina científico-pedagógica, se vale del movimiento corporal en todas sus manifestaciones para potencializar el desarrollo morfofuncional y brindar conocimientos, habilidades y destrezas psicomotoras, sociales y culturales, en donde se conjuga el sentir, el hacer, el pensar y el querer, con el movimiento corporal, funcionando de esta manera como un todo en la actividad; de esta forma se desarrolla lo que se conoce como conciencia corporal o corporeidad.

El cuerpo puede analizarse en dos perspectivas, en primer lugar como vehículo de ser corporal, y en segundo lugar como vehículo que está en el mundo y se relaciona con él y, consecuentemente, como emisor y trasmisor de vivencias como pensamientos, emociones y acciones, de esta forma se sintetiza la realidad humana, donde el cuerpo (corporeidad) y el movimiento (motricidad) son los componentes vitales en la vida de las personas

“Se nace con un cuerpo, que a través del movimiento se adapta, desarrolla y conforma como corporeidad. Esta conformación se determina mediante el

movimiento, por la acción y por la percepción sensorial de los órganos de los sentidos. Este proceso se va desarrollando a lo largo de nuestra vida, desde que estamos en el vientre sentimos la necesidad de movernos, de manera que vamos cambiando y conociéndonos según la imagen corporal que se percibe si mismo y de nuestra imagen que nos hacemos al interpretar el mundo exterior a lo largo de la vida”. De ahí la importancia de la Educación Física como disciplina curricular, que aborda tópicos referidos a la comprensión y desarrollo de la corporeidad.

B. ENFOQUE CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

El Currículo Nacional se caracteriza por ser humanista, constructivista y socialmente comprometido. En este sentido el currículo de educación física en sus respectivos niveles de concreción, considera a los educandos como unidad funcional que se caracteriza por la corporeidad, donde se manifiestan procesos espontáneos o controlados por estructuras nerviosas en desarrollo, donde se manifiestan, producto de las experiencias psicomotoras, la maduración y la propia integración de características de personalidad, mediante procesos curriculares que involucren los ámbitos cognitivo, afectivo y actitudinal.

De esta manera se organizan los aprendizajes, teniendo en cuenta que el educando es protagonista de sus aprendizajes al proporcionarle las condiciones óptimas, orientando de esta forma las actividades curriculares, según la etapa de desarrollo evolutivo de cada educando.

También, en su dinámica de participación, crea condiciones de interacción social que permiten a los educandos desarrollar procesos cognitivos, como: pensar independientemente, crear, decidir y actuar conforme la conveniencia de todos, además, a valorarse como persona individual y como parte de una sociedad.

Es importante resaltar que el currículo de la educación física, está estructurado de tal forma que incida en la formación integral de los educandos, ya sea como acción directa en su proceso de enseñanza aprendizaje o como recurso metodológico de apoyo utilizado en otras asignaturas.

C. ORGANIZACIÓN CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Los contenidos curriculares de la educación física están organizados de tal forma que, el grado de comprensión, asimilación y ejecución de conocimientos, procedimientos y actitudes, correspondan a las capacidades y características de la etapa evolutiva en la que se encuentran los educandos que transitan el nivel de educación básica. Los conocimientos y habilidades están organizados en seis grandes áreas o bloques de contenido, los cuales se describen a continuación:

1. Habilidades perceptivo-motrices.
2. Condición física y salud.
3. Habilidades motoras y manipulativas básicas.
4. Expresión corporal y comunicación.
5. Fundamentación técnico-deportiva básica.
6. Dinámica funcional de los tejidos, órganos y sistemas en la actividad física.

1. Habilidades perceptivo-motrices: en esta área se ofrece a los educandos experiencias motrices que les permitan conocer la estructura e identificar las propiedades de su cuerpo, y cómo utilizar dichas propiedades para adaptarse y orientarse en los procesos de desarrollo personal y social.

La percepción del mundo físico que rodea al educando y la orientación sistemática de la interacción social, facilita una mejor elaboración de esquema o patrones de movimientos espontáneos o dirigidos; así como la conciencia corporal que le permita estructurar un concepto de sí mismo adecuado, en síntesis es ser consciente para qué, cómo y cuándo moverse.

2. Condición física y salud: este bloque de contenidos está orientado a estimular en los educandos el potencial genético de la anatomía corporal y estimular el desarrollo de las funciones de los tejidos, órganos y sistemas, en estrecha

relación con los principios que rigen el desarrollo y maduración biosicosocial correspondiente con la etapa del desarrollo evolutivo.

El desarrollo de la condición física, en el alumnado, en el marco científico-pedagógico y empírico, permite conocer la información básica sobre cómo participan los sistemas del organismo y las modificaciones fisiológicas que suceden en estos al realizar actividades físicas de diferente tipo, intensidad y cantidad.

También se brinda la oportunidad a los educandos, de relacionar los conocimientos teóricos con las vivencias prácticas de ejercitación física, y de esta manera reflexionar sobre lo que ocurre con la irrigación sanguínea, el transporte de oxígeno al cerebro, tejidos y demás órganos, las calorías consumidas y las que se gastan, la disponibilidad psicológica y de los sistemas orgánicos; y de manera general, la prevención de algunas enfermedades relacionadas con el sistema cardio-circulatorio, el sistema respiratorio, sistema óseo-articular, entre otras.

3. Habilidades motoras y manipulativas básicas: este bloque de contenidos está referido a brindarle a los educandos experiencias físicas que les permitan formar y/o desarrollar habilidades neuro-musculares relacionadas con capacidades físicas para ejecutar de manera eficiente, eficaz y satisfactoria, las actividades de su vida cotidiana.

Las habilidades motoras comprenden todas aquellas acciones físicas que sirven a las personas para desenvolverse en actividades cotidianas, tales como caminar correctamente, saltar, girar, sujetar, prensar, voltear, rodar, desplazamientos de diversas formas, agacharse, lanzar, sostener, trepar, bajar, entre otras; estas habilidades sirven de base para desarrollar destrezas y adquirir dominio sobre objetos como balones, estafetas, aros, cuerdas, pelotas y otros recursos didácticos, y además para adquirir destrezas más complejas como las técnicas

deportivas y actividades físico-culturales como la danza, bailes, gimnasia, entre otras.

4. Expresión corporal y comunicación: a través de este bloque de contenidos los educandos tienen la oportunidad de aplicar y fortalecer su concepto de estructura corporal e imagen corporal, así como el desarrollo de hábitos motrices que apoyen la expresión verbal, dando mayor énfasis a lo que se desea comunicar.

También forman parte de la expresión corporal y comunicación, la representación de ideas, sentimientos, emociones, mensajes y otras formas que pongan de manifiesto el pensar, el sentir e interpretación que se hace de la percepción de su entorno, mediante movimientos corporales espontáneos e instintivos, y regulados por patrones motores predeterminados.

El desarrollo de esta área parte de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento, hasta formas más elaboradas de manifestación motora, en donde tienen relevancia aspectos como la estética, la plasticidad y el dominio de la organización y orientación temporo-espacial de forma grupal.

5. Fundamentación técnica básica deportiva: esta área no debe entenderse como una especialización técnico-deportiva, sino más bien debe considerarse como un recurso metodológico utilizado para concretar los objetivos educativos de la educación física para el tercer ciclo de educación básica, en donde se utilizan y se desarrolla cualidades como: la aptitud física, las habilidades y destrezas motoras y manipulativas, además de adquirir dominio básico de elementos técnicos y estratégicos de cada deporte.

Esta área propicia condiciones de relaciones interpersonales e intergrupales para practicar y apropiarse valores de convivencia social, y la formación y desarrollo de habilidades sociales y otros contenidos transversales relacionados con el

desarrollo personal, así como el análisis, la interpretación y aplicación de reglas.

6. Dinámica funcional de sistemas orgánicos en la actividad física: este bloque de contenidos comprende experiencias de aprendizaje teórico-prácticas sobre las adaptaciones fisiológicas y las que suceden en los sistemas del organismo durante y después de realizar ejercitación física en sus diversas modalidades, así como los cuidados y la preparación que se debe tener para realizar, de forma casual o de forma permanente, este tipo de actividades.

Además se abordan aspectos relacionados con las modificaciones que ocurren en los sistemas y el organismo en general, después de realizar un programa permanente y sistemático en una o varias modalidades de ejercitación física.

A través del desarrollo de esta área los educandos pueden comprender y ser conscientes del por qué y el cómo de la ejercitación física, de esta forma puedan identificar los signos y síntomas psicofísicos que les permitan reconocer el estado de su organismo al realizar una determinada actividad física.

Los bloques de contenido comprenden los conocimientos, habilidades y destrezas a los que hacen referencia los estándares educativos de educación física, para implementarse en los centros educativos del nivel de Educación Básica.

III. CONDICIONES MÍNIMAS PARA APLICAR DE LOS ESTÁNDARES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Se prevé que la aplicación de Estándares Educativos de Educación Física, va a generar necesidades de instalaciones, materiales didácticos y de formación y actualización docente en la especialidad de educación física, para que estos sean funcionales e incidan eficientemente en la formación integral de los educandos. De esta manera cada institución va a diseñar los Estándares de Oportunidad de acuerdo a su realidad, y a la vez gestionar con el Nivel Departamental y cuando fuera necesario con el Nivel Central del Ministerio de Educación, y con otras entidades públicas y privadas, la obtención de materiales didácticos, la construcción y/o acceso a instalaciones deportivo-recreativas o adecuación de espacios para la práctica de educación física, así como la capacitación y actualización de docentes especialistas y de otras áreas.

Otro aspecto relevante es la asignación de docentes formados en la especialidad de educación física en los centros educativos donde no se cuenta con la atención especializada en esta área a los educandos.

IV. ESTÁNDARES DE CONTENIDO Y DE EJECUCIÓN.

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 1.

Aplicar habilidades perceptivo-motoras relacionadas con el conocimiento y dominio corporal al realizar actividades físico-recreativas.

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN

PRIMER GRADO.

1.1. Aplicar la noción del esquema corporal al explorar las posibilidades de movimiento.

1.2. Aplicar la agudeza visual, auditiva y táctil, en la discriminación de estímulos y su respuesta motora.

1.3. Describir la posición de la cabeza, tronco y extremidades, al adoptar posturas en movimientos no locomotores.

1.4. Mantener en equilibrio el cuerpo con apoyo adicional, al ejecutar movimientos no locomotores que impliquen la variación constante del centro de gravedad corporal.

1.5. Aplicar conceptos de orientación espacial en referencia a sí mismo, al ejecutar actividades físicas.

1.6. Ajustar movimientos espontáneos y convencionales a secuencias motrices rítmicas sencillas.

SEGUNDO GRADO.

1.7. Aplicar el conocimiento del esquema corporal, al realizar movimientos adecuados a cada segmento corporal.

1.8. Aplicar el seguimiento de la percepción visual y auditiva, en la orientación de la acción motriz.

1.9. Describir la posición de la cabeza, tronco y extremidades al caminar, correr, saltar, girar, sentarse, rodar y golpear.

1.10. Controlar la postura corporal, sin ningún apoyo, al realizar movimientos no locomotores que provoquen desequilibrio.

1.11. Aplicar conceptos básicos de orientación espacial en referencia a si mismo, a los demás y a los objetos, al realizar actividades físicas.

1.12. Adecuar movimientos espontáneos y convencionales a ritmos sencillos dirigidos con sonidos emitidos con partes del cuerpo.

TERCER GRADO.

1.13. Aplicar la noción del esquema corporal, al realizar acciones motoras, combinando diferentes partes del cuerpo.

1.14. Aplicar la memoria visual y auditiva en la selección y ajuste de la repuesta motora adecuada, según el estímulo presentado.

1.15. Controlar la postura adecuada de la cabeza y el tronco, en la carrera y la evasión de obstáculos.

1.16. Mantener el equilibrio corporal, al realizar movimientos locomotores que provoquen desequilibrio en superficies con una altura máxima de 50 cms. y 15 cms. de ancho como máximo.

1.17. Ubicar los puntos cardinales y referencias específicas, al realizar actividades físicas que demanden orientación espacial en campo abierto.

1.18. Ajustar movimientos espontáneos y convencionales a ritmos generados con un instrumento.

CUARTO GRADO.

1.19. Relacionar la percepción de su imagen corporal con el desarrollo de habilidades físicas.

1.20. Regular la postura corporal, al controlar la tonicidad muscular de la cabeza, tronco y extremidades.

1.21. Orientar el desplazamiento corporal hacia trayectorias definidas en un contexto determinado.

1.22. Integrar movimientos espontáneos y convencionales a secuencias y ritmos musicales sencillos.

QUINTO GRADO.

1.23. Identificar las partes y detalles más importantes de su cuerpo, al realizar movimientos espontáneos.

1.28. Describir los beneficios que se obtienen en la salud preventiva, al adoptar posturas corporales correctas, en la ejecución de actividades físicas de carácter estacionarias y dinámicas.

1.29. Aplicar tensión isotónica e isométrica, en ejercicios físicos de desarrollo muscular en las extremidades y el tronco.

1.30. Demostrar orientación en el espacio, al pasar de trayectorias definidas individuales, a integrar formaciones grupales.

1.31. Adecuar movimientos espontáneos y convencionales a secuencias y ritmos musicales sencillos, utilizando la expresión corporal.

SEXTO GRADO.

1.32. Utilizar su capacidad física y cualidades psico-sociales, al participar en actividades físico-deportivas y recreativas.

1.33. Controlar la dinámica de movimientos en la adopción de posturas corporales adecuadas, al realizar actividades físicas que demanden patrones de movimientos establecidos.

1.34. Utilizar la tensión muscular isotónica y la tensión isométrica, al realizar actividades físicas con pesos livianos adicionales a su propio peso corporal.

1.35. Demostrar orientación en el espacio, al realizar cambios de trayectoria y de dirección en forma grupal.

1.36. Ajustar movimientos espontáneos a secuencias y ritmos musicales de carácter popular.

SEPTIMO GRADO.

1.37. Identificar los cambios físicos significativos de la pubertad, que inciden en la imagen corporal y el desempeño motor.

1.38. Aplicar conceptos básicos relacionados con la postura adecuada, en función de la salud preventiva y la efectividad anatomo-funcional del cuerpo.

1.39. Demostrar resistencia, al aplicar la fuerza submáxima con las extremidades y

el tronco.

OCTAVO GRADO.

1.40. Relacionar las habilidades y destrezas físico-deportivas con el desarrollo, de una imagen corporal saludable.

1.41. Identificar las posturas inadecuadas y sus efectos en la salud, rendimiento físico y en la estética corporal.

1.42. Aplicar métodos de desarrollo de la fuerza en el cuello, tronco y extremidades.

NOVENO GRADO.

1.43. Reconocer el cuerpo como un todo que incide en la salud física y mental.

1.44. Regular la postura corporal de forma óptima en los cambios continuos que se experimentan conscientemente, al ejecutar actividades físico-deportivas y físico-culturales.

1.45. Diseñar su propio plan de desarrollo de la fuerza de resistencia y fuerza de rapidez.

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 2.

Valorar la incidencia que ejerce en la salud preventiva, la higiene corporal, la alimentación e hidratación adecuadas en el proceso sistemático de ejecución física.

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN

PRIMER GRADO.

2.1 Reconocer los efectos negativos mas comunes en la piel provocados por mantener el sudor en el cuerpo por largo tiempo.

2.2. Reconocer que las calorías que necesita el organismo para realizar actividades físicas, provienen de los alimentos que consume.

2.3. Reconocer la relación entre el funcionamiento del organismo durante la ejercitación física y el consumo de agua.

2.4. Reconocer la posición y secuencia de movimientos del cuerpo y cada parte de este, al ejecutar acciones locomotoras y no locomotoras.

SEGUNDO GRADO.

2.5. Enunciar los beneficios de la salud preventiva, de cambiarse la ropa sudada o sucia al finalizar las prácticas de ejercitación física.

2.6. Relacionar los tipos de nutrientes que aportan los alimentos que se consumen, con el gasto de energía y al realizar actividades físicas de corta y larga duración.

2.7. Explicar la importancia y la función de la hidratación, antes, durante y después de la actividad física.

2.8. Ubicar las articulaciones móviles más utilizadas de su cuerpo y los movimientos que se pueden realizar a través de éstas.

TERCER GRADO.

2.9. Reconocer las características de los implementos personales, utilizados en las prácticas de ejercitación física, convenientes a la conservación de la salud.

2.10. Relacionar los nutrientes que contienen los alimentos de consumo, con la del organismo al realizar ejercitación física.

2.11. Relacionar el aumento de la temperatura corporal, con la pérdida de líquidos durante la ejercitación física.

2.12. Localizar todas las articulaciones móviles y fijas del cuerpo, y las funciones que cumplen en la ejecución de movimientos.

CUARTO GRADO.

2.13. Relacionar la ejecución física y hábitos alimenticios con el peso corporal ideal.

2.14. Explicar las causas, la composición y función del sudor, durante la ejecución física, más o menos intensas.

2.15. Explicar la intervención fisiológica integrada de articulaciones, músculos, tendones y huesos, en la realización de movimientos locomotores y no locomotores.

QUINTO GRADO.

2.16. Reconocer los alimentos de consumo frecuente, que por su composición, afectan negativamente en la capacidad funcional del organismo.

2.17. Identificar los síntomas de la deshidratación y sus efectos negativos en el rendimiento físico, durante la ejecución de actividades físico-deportivas.

2.18. Ubicar la posición correcta de las articulaciones femuro-tibial, coxo-femoral y escápulo-humeral, al ejecutar acciones motoras y no locomotoras definidas.

SEXTO GRADO.

2.19. Discriminar entre los alimentos que contienen nutrientes que contribuyen al movimiento de la condición física y de aquellos que provocan efecto adverso

2.20. Reconocer la importancia de hidratar el organismo antes, durante y después de realizar ejercicios físicos.

2.21. Conocer la estructura de la columna vertebral y sus funciones como un todo, en actividades psicomotoras.

SEPTIMO GRADO.

2.22. Explicar la función de las grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas y sales minerales en el organismo sometido a esfuerzos físicos sistemáticos de manera permanente.

2.23. Aplicar los principios anatomo-funcionales globales de la columna vertebral al realizar ejercicios físicos y actividades de la vida cotidiana.

2.24. Reconocer los efectos en el rendimiento físico funcional del organismo, producidos por el consumo de bebidas alcohólicas.

OCTAVO GRADO.

2.25. Explicar el proceso de transformación de energía que se produce en el organismo, al realizar actividades físicas.

2.26. Aplicar los principios anatomo-funcionales de cada parte de la columna vertebral, al realizar ejercicios físicos y actividades de la vida cotidiana.

2.27. Reconocer los efectos nocivos al rendimiento físico, por la adicción a la cafeína, nicotina.

NOVENO GRADO.

2.28. Explicar los mecanismos que utiliza el organismo en la generación de energía mecánica, en función de la naturaleza, calidad y cantidad del esfuerzo físico.

2.29. Aplicar los principios anatomo-funcionales de la columna vertebral en los movimientos en las articulaciones, de rotación-flexión y de rotación-hiperextensión del tronco en la actividad física.

2.30. Enumerar los efectos en el rendimiento físico deportivo, producidos por el consumo de sustancias estimulantes y alucinógenas.

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 3.

Desarrollar habilidades y destrezas motoras básicas asociadas con desplazamientos, manipulación y pedipulación de objetos.

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN

PRIMER GRADO.

3.1. Demostrar habilidad al desplazar el cuerpo en forma de arrastre en superficies variadas.

3.2. Ejecutar movimientos de prensión con la mano, a objetos livianos lanzados hasta una altura de 1.5 metros.

3.3. Utilizar diversas formas de lanzar objetos livianos que tengan formas diferentes.

3.4. Rebotar continuamente la pelota con las extremidades superiores, utilizando la técnica de empuje.

3.5. Demostrar habilidad al conducir objetos de forma rodada, manteniendo control sobre estos.

SEGUNDO GRADO.

3.6. Combinar la acción motora entre las extremidades al desplazarse de diversas formas y utilizando 2,3 y 4 puntos de apoyo.

3.7. Cachar objetos livianos, lanzados a una altura de 25 mts, desde posturas de

pie, en cuclillas, sentados y acostados.

3.8. Utilizar técnicas básicas al lanzar objetos con las extremidades superiores.

3.9. Rebotar la pelota, trazando líneas rectas, curvas y en sig zag.

3.10. Conducir objetos con habilidad de forma rodada, superando obstáculos.

TERCER GRADO.

3.11. Demostrar diferentes formas de salto manteniendo la orientación temporo-espacial y el equilibrio corporal.

3.12. Cachar pelotas de diferente tamaño lanzadas de forma rodada y por el aire.

3.13. Trazar objetos livianos que tienen diferente forma, alternando la extremidad superior derecha e izquierda en la acción.

3.14. Rebotar pelotas alternando las extremidades superiores, manteniendo control del espacio al desplazarse.

3.15. Demostrar habilidad en la conducción de un objeto, utilizando otro objeto.

CUARTO GRADO.

3.16. Manifestar habilidad en la ejecución de tareas de sostenimiento, de empuje, de halar y escalar, con las extremidades superiores.

3.17. Cachar pelotas de diferentes tamaños, utilizando la posición de recepción básica.

3.18. Lanzar pelotas de diferentes tamaños hacia puntos específicos alternando las extremidades derecha e izquierda en la acción.

3.19. Rebotar balones alternando las extremidades derecha e izquierda en la acción, al desplazarse hacia delante, atrás y lateralmente.

3.20. Conducir pelotas y ruedas sobre líneas rectas, curvas y circulares, utilizando las extremidades inferiores y superiores.

QUINTO GRADO.

3.21. Demostrar agilidad de desplazamiento en la ejecución de acciones motoras combinadas entre carrera, salto, arrastre y gateo.

3.22. Cachar pelotas de diferentes tamaños, lanzados a velocidad variada y a distancias diferentes.

3.23. Controlar la direccionalidad de pelotas o balones, lanzados hacia objetivos móviles en distancias cortas.

3.24. Controlar el rebote bajo, medio y alto del balón alternando las extremidades derecha e izquierda en la acción.

3.25. Controlar la direccionalidad y precisión al lanzar objetos redondos hacia un punto específico.

SEXTO GRADO.

3.26. Demostrar capacidad de flexión, extensión, torsión de tronco y extremidades.

3.27. Cachar pelotas de tamaños diversos lanzadas desde larga distancia y a diferente altura.

3.28. Controlar la direccionalidad de pelotas diferentes tamaños lanzadas hacia objetivos específicos en distancias medias y largas.

3.29. Controlar el rebote del balón y/o conducción del balón sin perder de vista la ubicación de los demás elementos que participan en la acción.

3.30. Controlar la direccionalidad y precisión de la trayectoria de un objeto hacia un punto determinado, al ser golpeado por otro objeto.

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 4.

Controlar diversas formas de expresión corporal, tanto en las relaciones interpersonales, como en situaciones físico-culturales.

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN.

PRIMER GRADO.

4.1. Reconocer sus recursos corporales no verbales disponibles, al expresar ideas, pensamientos e imágenes.

4.2. Manipular pañuelos y listones en actividades físicas sencillas, coordinando con los demás.

SEGUNDO GRADO.

4.3. Utilizar las formas básicas de expresión corporal y de movimiento, en la comunicación de una idea, pensamientos e imágenes.

4.4. Manifestar habilidad en la manipulación de cuerdas en actividades físicas sencillas.

TERCER GRADO.

4.5. Coordinar formas básicas expresivas del cuerpo y de movimiento, en acciones físicas con otros estudiantes.

4.6. Manifestar destrezas y habilidad en la manipulación de aros en actividades físicas sencillas.

CUARTO GRADO.

4.7. Combinar la actitud, postura, estiramiento y alineamiento corporal, en la representación de mensajes e ideas de forma individual.

4.8. Aplicar los pasos básicos de danza folklórica reconocidos en El Salvador en secuencias musicales sencillas.

4.9. Demostrar habilidad y creatividad en la ejecución de movimientos corporales utilizando pañuelos y listones.

QUINTO GRADO.

4.10. Combinar la actitud, postura, estiramiento y alineamiento corporal en la representación de mensajes o ideas de forma grupal.

4.11. Alistar movimientos de caída y recuperación, en la ejecución de danzas sencillas.

4.12. Demostrar habilidad y creatividad en la ejecución de movimientos corporales utilizando cuerdas.

SEXTO GRADO.

4.13. Relacionar su expresión corporal con los elementos existentes en el entorno, al transmitir un mensaje o idea.

4.14. Aplicar los pasos básicos de la danza folklórica reconocidos en El Salvador, en secuencias musicales con un nivel medio de complejidad.

4.15. Demostrar habilidad y creatividad en la ejecución de movimientos corporales, utilizando aros.

SEPTIMO GRADO.

4.16. Aplicar los pasos básicos de la danza folklórica reconocidos en El Salvador, en secuencias musicales con un nivel alto de complejidad.

4.17. Demostrar habilidad y fortaleza en la aplicación de agarres de manos, ayudas y ejercicios de control postural aplicadas a la gimnasia de construcción.

OCTAVO GRADO.

4.18. Integrar Las fases de exploración, de comprensión y de apreciación crítica en la conformación de un montaje coreográfico de danza.

4.19. Demostrar destreza en la ejecución de movimientos acrobáticos; aplicados a la gimnasia de construcción.

NOVENO GRADO.

4.20. Demostrar habilidad en el estilo de movimiento y en la expresividad, al participar en danzas grupales.

4.21. Demostrar destrezas, conformación de figuras corporales y pirámides humanas en la gimnasia de la construcción.

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 5

Aplicar la condición física a la aptitud necesaria en el desempeño funcional de la vida diaria.

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN.

PRIMER GRADO.

- 5.1. Utilizar la tensión y relajación muscular necesaria, realizar esfuerzos físicos determinados.
- 5.2. Realizar ejercicios físicos de forma continua, con intervalos entre 2 y 4 minutos a una intensidad baja y recuperación completa entre cada intervalo.
- 5.3. Demostrar rapidez y agilidad en las extremidades, al ejecutar desplazamientos utilizando 2, 3 y 4 puntos de apoyo.
- 5.4. Movilizar las articulaciones en el rango normal de abertura, al participar en ejercicios físicos que involucren todo el cuerpo.

SEGUNDO GRADO.

- 5.5. Emplear con simetría la tensión muscular al realizar esfuerzos simultáneamente tanto con las extremidades inferiores o las superiores
- 5.6. Realizar ejercicios físicos de forma continua, con intervalos entre 3 y 5 minutos con una intensidad baja y recuperación completa entre cada intervalo.
- 5.7. Demostrar rapidez y agilidad al desplazarse repetidamente en tramas cortos con trayectoria variadas.
- 5.8. Aplicar técnicas elementales, de movilidad y estiramiento de las extremidades, tronco y cuello.

TERCER GRADO.

- 5.9. Producir movimientos sencillos que provoquen tensión, en cada uno de los músculos que conforman las extremidades, tronco y cuello.
- 5.10. Demostrar capacidad al realizar actividad física continua entre de cuatro y seis minutos con intensidad baja de trabajo.
- 5.11. Demostrar rapidez y agilidad al desplazarse en diferentes trayectorias y direcciones manipulando objetos.
- 5.12. Relacionar el estiramiento muscular y la movilidad articular con la prevención de lesiones óseas articulares y musculares.

CUARTO GRADO.

5.13. Demostrar tensión en dos o más músculos al realizar ejercicios físicos que involucren simultáneamente 2 o más partes del cuerpo.

5.14. Demostrar capacidad de realizar actividad física continua entre de cinco a siete minutos con intensidad baja de trabajo.

5.15. Demostrar rapidez y agilidad, al desplazarse en diferentes direcciones y trayectorias, manipulando objetos.

5.16. Relacionar el estiramiento muscular y la movilidad articular con el incremento de la disponibilidad de los sistemas óseo articulares y musculares.

QUINTO GRADO.

5.17. Demostrar en los músculos largos de las extremidades y el tronco al realizar ejercicios físicos.

5.18. Mantener actividad física continua entre seis a ocho minutos, aplicando un esfuerzo de moderada intensidad.

5.19. Demostrar rapidez y agilidad al desplazarse manipulando y trasladando objetos en diferentes trayectorias.

5.20. Utilizar el estiramiento muscular y la movilidad articular en el incremento de la concentración y la plasticidad del movimiento.

SEXTO GRADO.

5.21. Demostrar fortaleza en los músculos cortos del cuello, las extremidades y el tronco en la realización de ejercicios físicos.

5.22. Demostrar capacidad de mantener el esfuerzo físico continuo entre siete a nueve minutos, con cargas de trabajo de moderada intensidad.

5.23. Demostrar rapidez y agilidad al desplazarse en diferentes trayectorias y direcciones, al realizar las acciones de: manipulación, traslación y lanzamiento.

5.24. Relacionar el estiramiento muscular y la movilidad articular con la recuperación de la fatiga muscular y mental.

SEPTIMO GRADO.

5.25. Demostrar capacidad de mantener el esfuerzo físico continuo, con cargas de trabajo submaximas en la unidad de tiempo.

5.26. Manifestar capacidad de mantener la actividad física continua entre ocho y diez minutos, con una intensidad moderada de esfuerzo.

5.27. Demostrar capacidad para ejecutar y mantener esfuerzos físicos de intensidad media, con intervalos de recuperación incompleta.

5.28. Aplicar el estiramiento muscular en la adopción de posturas flexibles y estados de relajación muscular.

OCTAVO GRADO.

5.29. Demostrar rapidez al realizar esfuerzos físicos máximos en la unidad de tiempo.

5.30. Describir los efectos fisiológicos que se producen en los sistemas cardiovascular y respiratorios, al ejecutar actividades físicas aeróbicas.

5.31. Interpretar los efectos fisiológicos que se producen en el sistema cardiovascular y respiratorio, al ejecutar actividades físicas anaeróbicas.

5.32. Describir el funcionamiento de los órganos sensitivos que regulan y protegen los músculos, al realizar acciones de estiramiento muscular.

NOVENO GRADO.

5.33. Diseñar un plan de trabajo personal, orientado al mantenimiento y desarrollo de la fuerza de resistencia y fuerza de rapidez.

5.34. Diseñar y ejecutar un plan de trabajo personal de mantenimiento y desarrollo de la capacidad aeróbica.

5.35. Diseñar y ejecutar un plan de trabajo personal de mantenimiento y desarrollo de la capacidad anaeróbica.

5.36. Aplicar la flexibilidad como cualidad física facilitadora en la obtención del máximo rendimiento físico.

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 6

Aplicar la fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes reconocidos en El Salvador, e informarse de aspectos históricos relevantes.

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN.

CUARTO GRADO.

6.1. Ajustar la respiración, la visión, la posición total y segmentaria del cuerpo dentro del agua, al ejecutar movimientos propulsores.

6.2. Demostrar habilidades de mover y golpear el balón de fútbol, utilizando segmentos corporales permitidos en el juego.

QUINTO GRADO.

6.3. Mantener el cuerpo flotando en el agua, de forma horizontal y vertical, mientras se ejecutan movimientos propulsivos con las extremidades.

6.4. Utilizar la técnica básica al pasar, golpear y conducir el balón de fútbol con y sin obstáculos.

SEXTO GRADO.

6.5. Utilizar movimientos básicos de las extremidades, al desplazarse en el agua, aplicando la flotabilidad y la inmersión, readecuando la visión y la respiración.

6.6. Aplicar las estrategias básicas de ataque y defensa de fútbol, al participar en actividades de juegos menores.

SÉPTIMO GRADO.

6.7. Enunciar sucesos importantes en la evolución del atletismo y la natación, como deportes de espectáculo en el ámbito internacional.

6.8. Utilizar la técnica básica, al realizar carreras de velocidad individual y por equipos, aplicando sus respectivas reglas.

6.9. Utilizar la técnica básica al ejecutar lanzamientos de bala, jabalina y disco.

6.10. Ejecutar la técnica básica de nado de pecho, aplicando la reglamentación básica para competencia.

- 6.11. Destacar información sobre antecedentes y evolución de los deportes de Fútbol, Baloncesto, Balonmano y Voleibol, como deportes de espectáculo en el ámbito internacional.
- 6.12. Identificar los espacios y sectores en los que se divide el terreno de juego de fútbol, en función de la aplicación de estrategias ofensivas y defensivas.
- 6.13. Aplicar la fundamentación técnica básica del baloncesto en situaciones de juego.
- 6.14. Aplicar la fundamentación técnica básica del balonmano en situaciones de juego.
- 6.15. Utilizar la técnica básica de balonmano de los diferentes tipos de boleo, recepción y saque del balón en voleibol.
- 6.16. Enunciar sucesos importantes sobre la evolución de Sofbol y el Béisbol como deportes de espectáculo en el ámbito internacional.
- 6.17. Lanzar y recepcionar la pelota de sofbol y béisbol, haciendo uso de la técnica básica.
- 6.18. Enunciar sucesos importantes sobre la evolución de los deportes de Bádminton, Tenis de mesa y tenis como deporte espectáculo en el ámbito internacional.
- 6.19. Manipular la raqueta de badminton utilizando los diferentes tipos de empuñadura al golpear el volante.
- 6.20. Manipular la raqueta de Tenis de mesa, utilizando los diferentes tipos de empuñadura al golpear la pelota.
- 6.21. Manipular la raqueta de tenis, utilizando los diferentes tipos de empuñadura al golpear la pelota.
- 6.22. Describir la organización, estatutos y normas de funcionamiento que desempeñan los organismos e instituciones encargadas de fomentar y regular el deporte espectáculo en el ámbito nacional.

OCTAVO GRADO.

6.23. Enunciar sucesos importantes sobre la evolución del atletismo y la natación, en el ámbito regional.

6.24. Utilizar técnicas y estrategias básicas, en las carreras de medio fondo y fondo.

6.25. Aplicar la técnica básica, al ejecutar las diversas modalidades de salto de atletismo.

6.26. Utilizar la técnica básica de los estilos de nado libre y espalda, al desplazarse en el agua, aplicando las reglas básicas de competencia.

6.27. Enunciar sucesos importantes sobre la evolución del fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol, en el ámbito regional.

6.28. Aplicar los métodos de juego ofensivos y defensivos en el fútbol.

6.29. Aplicar los métodos de juego ofensivos y defensivos en el baloncesto.

6.30. Utilizar los conocimientos básicos sobre los métodos de juego ofensivos y defensivos en el desempeño del juego de balonmano.

6.31. Aplicar el conocimiento de posiciones, funciones y desplazamientos defensivos y ofensivos en el terreno de juego de voleibol.

6.32. Enunciar sucesos importantes sobre la evolución del softbol y el béisbol, en el ámbito regional.

6.33. Demostrar habilidades al ejecutar la técnica básica de picheo, el desempeño en cada posición de servicio y de bateo.

6.34. Enunciar sucesos importantes sobre la evolución del bádminton, tenis de mesa y del tenis, en el ámbito regional.

6.35. Utilizar las diferentes técnicas de golpes de la raqueta al volante con su respectivo desplazamiento en el juego de badminton individual y por parejas.

6.36. Aplicar las técnicas de golpe a la pelota y la energía adecuada al movimiento en el juego de tenis de mesa.

6.37. Aplicar las técnicas básicas, de golpes con la raqueta a la pelota de tenis en situaciones de juego.

6.38. Describir la organización, estatutos y normas de funcionamiento que

desempeñan los organismos e instituciones encargadas de fomentar el deporte espectáculo en el ámbito de C.A. y El Caribe.

NOVENO GRADO.

6.39. Identificar la organización y características actuales del atletismo y la natación, como deportes espectáculos en El Salvador.

6.40. Utilizar la técnica básica, de la carrera con obstáculos en las pruebas de velocidad y 400 metros.

6.41. Demostrar habilidad, al ejecutar pruebas, combinando modalidades de pista y campo de atletismo y de ciclismo.

6.42. Utilizar las técnicas de natación, al participar en pruebas de relevo, estilo libre, pecho y dorso, aplicando la reglamentación básica.

6.43. Describir la organización, estatutos y normas de funcionamiento que desempeñan los organismos e instituciones encargadas de fomentar y regular los deportes de fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol como deporte espectáculo en El Salvador.

6.44. Aplicar esquemas técnico-tácticos ofensivos y defensivos, al participar en un juego de fútbol.

6.45. Aplicar esquemas técnico-tácticos ofensivos y defensivos, al participar en un juego de baloncesto.

6.46. Aplicar esquemas técnico-tácticos ofensivos y defensivos al participar en un juego.

6.47. Aplicar estrategias de defensa y de ataque en el juego de voleibol.

6.48. Describir la organización y características actuales del softbol y béisbol, como deporte espectáculo en El Salvador.

6.49. Aplicar esquemas técnico-tácticos ofensivos y defensivos, al participar en los juegos de softbol y béisbol.

6.50. Describir la organización y características actuales del bádminton, tenis de mesa y el tenis, como deporte espectáculo en El Salvador.

6.51. Utilizar esquemas ofensivos y defensivos, al participar en el juego de bádminton individual y en parejas.

6.52. Aplicar esquemas de ataque y defensa, al participar en un juego de tenis de mesa.

6.53. Demostrar habilidad en el juego de pies y en la técnica de desplazamiento, al participar en un juego de tenis.

6.54. Describir la organización, estatutos y normas de funcionamiento que desempeñan los organismos e instituciones que fomentan y regulan la educación física y el deporte espectáculo en el ámbito mundial.

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 7

Analizar la función de tejidos, órganos y sistemas del cuerpo humano, al realizar ejercicios físicos.

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN.

SEPTIMO GRADO.

7.1. Explicar la dinámica funcional del sistema óseo en la ejecución de movimientos.

7.2. Nombrar los músculos y las funciones que ejercen al ejecutar una acción determinada.

7.3. Explicar las modificaciones fisiológicas que ocurren en el sistema cardio-circulatorio, según el tipo, calidad, cantidad y frecuencia de la ejercitación física.

7.4. Describir el proceso de absorción y utilización de oxígeno en el Sistema Respiratorio, durante y después de practicar ejercitación física.

7.5. Explicar el proceso de transformación de energía química a energía mecánica en el organismo, según la demanda del esfuerzo físico.

7.6. Describir los tipos y composición de las sustancias de desecho producidas por el metabolismo durante la ejercitación física intensa.

OCTAVO GRADO.

7.7. Describir la relación fisiológica entre segmentos óseos y estructuras articulares, en la producción de movimientos corporales.

7.8. Describir el proceso neurofisiológico que activa a uno o varios músculos, al ejecutarse la respuesta motora.

7.9. Describir los efectos en el desarrollo anatómico funcional del músculo cardíaco, según la intensidad, cantidad y frecuencia de la práctica de la ejercitación física.

7.10. Explicar cómo incide la capacidad de absorción y utilización de oxígeno en el rendimiento, durante la ejercitación física.

7.11. Explicar los mecanismos que utiliza el organismo en la transformación de energía química a energía mecánica al realizar actividades físicas de corta y larga duración.

7.12. Explicar cómo incide la acumulación de sustancias metabólicas tóxicas en el rendimiento físico, durante la actividad física intensa.

NOVENO GRADO.

7.13. Utilizar medidas de prevención de lesiones óseo-articulares, al ejecutar actividades físico-deportivas y recreativas.

7.14. Aplicar técnicas básicas en el cuidado y mantenimiento óptimo del tejido muscular, al realizar actividades físico-deportivas.

7.15. Reconocer las implicaciones fisiológicas en el músculo cardíaco, al someter el organismo a sobre esfuerzos en la ejercitación física.

7.16. Demostrar el incremento de la capacidad de absorción y utilización de oxígeno en la actividad física.

7.17. Aplicar técnicas y el procedimiento de recuperación del organismo, después de realizar una actividad física intensa.

7.18. Describir los factores internos y externos que facilitan la acumulación excesiva de sustancias metabólicas tóxicas, al realizar actividad física intensa.

GLOSARIO DE TÉRMINOS.

Abducción: movimiento que se realiza con una o más extremidades corporales, en donde esta se separa del plano medio o parte media del cuerpo. Ej. en posición de pié, mover un brazo o una pierna hacia arriba y lateralmente.

Actitud corporal: es la postura que se adopta mediante una serie de movimientos que permiten cambios continuos de posiciones de todo el cuerpo o de algunos segmentos para proyectarse al exterior.

La actitud corporal está íntimamente relacionada con el ajuste y la alineación, las cuales están presentes en todas las actividades motrices, y están determinadas por el tono muscular.

Agilidad: es la capacidad para responder a una nueva situación, con movimientos rápidos y cambiar con rapidez, de un movimiento que requiere una coordinación precisa, a otro. Esta cualidad se caracteriza por una coordinación rápida de los movimientos.

Ajuste corporal: cambios continuos de una posición a otra, ya sea de todo el cuerpo o de algunos segmentos, que tiene como propósito adoptar una postura determinada. Está íntimamente relacionada con la aptitud y el alineamiento corporal.

Alineamiento corporal: conocido también como eje postural, esta referido a la forma de alinear el cuerpo con el propósito de adoptar una postura determinada, en donde el centro de gravedad del cuerpo es determinante. Tiene una estrecha relación con la actitud corporal y el ajuste postural.

Para alinear el cuerpo es indispensable tomar en cuenta el tipo de apoyo del cuerpo sobre el piso u otro elemento y la organización óseo-muscular para adoptar diversas posiciones.

Acciones cíclicas: es un tipo de movimiento que se caracteriza por cumplir un ciclo que comprende las fases: inicial, principal y final para iniciar otro ciclo similar. Ej. la conducción de una bicicleta, en la carrera.

Acciones acíclicas: es un tipo de movimiento que se caracteriza por cumplir un ciclo en su ejecución para iniciar otro diferente, es decir una acción motora que cumpla con las fases: inicial, principal y final en la unidad de tiempo, para continuar con otro ciclo diferente. Ej. deportes de conjunto, danzas, bailes, entre otros.

Amplitud articular: es la capacidad de movimiento que tienen las articulaciones para flexionar y extender el cuerpo o una parte de éste, sin sufrir daños óseo-musculares y tendinosos.

Articulación escápulo-humeral: en este documento se refiere a la articulación que se encuentra entre los huesos escápula y el húmero, lo cual permite la movilidad del brazo.

Condición física: es la manifestación de cualidades físicas del organismo, las cuales permiten realizar diversas actividades con un cierto rendimiento. Entre ellas se pueden mencionar: la resistencia aeróbica y anaeróbica, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad. La condición física difiere de un individuo a otro y está determinada por factores genéticos y ambientales.

Capacidad aeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para realizar un trabajo físico prolongado sin experimentar deficiencia de oxígeno, Ej. caminar o correr largas distancia con una intensidad baja de esfuerzo.

Capacidad anaeróbica: es la capacidad de realizar y mantener un determinado rendimiento del organismo, al realizar un trabajo o ejercicio físico, a expensas de experimentar necesidad de oxígeno.

La capacidad anaeróbica se clasifica en láctica y aláctica, la primera se caracteriza por la producción de ácido láctico, el cual se aloja en los músculos durante el trabajo, produciendo cansancio y dolor muscular; la segunda se caracteriza por que no hay producción de ácido láctico durante el trabajo o actividad. La capacidad anaeróbica no se debe trabajar antes de los 12 años, por razones de salud, ya que a esta edad el corazón aún no está preparado para recibir este tipo de esfuerzo.

Comunicación no discursiva: es el intercambio de mensajes a través de signos y señas que se transmiten utilizando el cuerpo y el movimiento. Ej. representar a un árbol que es movido por el viento, la expresión de tristeza o alegría, entre otras.

Control tónico postural: es la capacidad de canalizar la energía tónica de cara a la iniciación, mantenimiento e interrupción de una acción o postura determinada. Depende de factores como el nivel de maduración, la fuerza muscular, características psicomotrices, adaptación del esquema corporal al espacio de las relaciones efectivas con los demás.

Coordinación: integración de las diferentes partes del cuerpo en un movimiento ordenado, sincronizado y eficiente, en donde se busca el menor gasto de energía.

Corporeidad: es la toma de conciencia de su cuerpo conjugado con el pensar, sentir, creer y hacer, funcionando como un todo ante los estímulos del entorno, y respondiendo de la misma manera.

Danza: fenómeno universal presente en todas las culturas, en todas las razas, considerada la expresión de arte más antigua, a través de ella se comunican

sentimientos de alegría, tristeza, amor, vida, muerte. Se utiliza como liberador de tensiones, ritual: mágico, religioso, artístico, entre otros.

Danza folclórica: es el estudio y transmisión de usos, costumbres y tradiciones espirituales y sociales manifestadas oral y artísticamente.

Desarrollo psicomotriz: es un aspecto evolutivo del ser humano que consiste en la maduración y conocimiento de un sujeto. Analizando el término psicomotriz observamos que “psico” hace referencia a la actividad psíquica y “motriz” se refiere al movimiento del cuerpo.

Desarrollo ontogenético: se refiere al desarrollo y madurez de las potencialidades genéticas que se adquirieron desde la fecundación y se desarrollan con las experiencias sociales.

Destreza: capacidad de dominar complicadas coordinaciones de movimiento, aprender y perfeccionar rápidamente habilidades deportivas, utilizar y emplear las habilidades objetivas y de acuerdo con los requisitos de la situación.

Direccionalidad: hace referencia a la orientación del movimiento en el espacio.

Efectos fisiológicos: son las acciones que se derivan de las funciones del organismo, las cuales producen consecuencias favorables o desfavorables, según la aptitud física y el estado de salud del organismo; la práctica de actividad física sistemática y orientada tiende a producir efectos fisiológicos en el organismo.

Energía cinética: es la capacidad o aptitud del organismo para realizar trabajos físicos, transformando la energía almacenada en combustible para su funcionamiento.

Energía química: energía asociada con la transformación química de los alimentos en calorías, las cuales son almacenadas o utilizadas inmediatamente por el organismo.

Equilibrio: (dominio de su cuerpo en el espacio) su función es mantener relativamente estable el centro de gravedad del cuerpo. El equilibrio tiene relación con del sistema vestibular, el cerebelo y el tono muscular.

Empuñadura: diversas formas de sujetar el mango de las raquetas de tenis, bádminton y tenis de mesa.

Espacio: es el marco de referencia donde percibimos los objetos. También se refiere al área en el cual el individuo se mueve e interrelaciona con el tiempo y la energía.

Estrategia: representa la reagrupación y aplicación de todos los procedimientos y

características de los elementos de un equipo deportivo, con el objetivo de alcanzar una meta. Una de las principales tareas estratégicas consiste en estudiar las condiciones y el carácter de la futura confrontación deportiva y elaborar los métodos para su conducción.

Estructuración del esquema corporal: es la conciencia inmediata que cada uno tiene de su propio cuerpo tanto en reposo como en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y de la relación con los demás y con el entorno; la estructuración del esquema corporal se da cuando la conciencia del esquema corporal se logra mantener por un periodo prolongado de tiempo.

Expresión Corporal: también llamado lenguaje corporal humano, es una forma de expresión que abarca múltiples planos: comunicación espontánea e instintiva y al mismo tiempo calculada; es un paralenguaje y acompaña a toda expresión verbal; puede acentuar la información y modificarla; puede anular su significado convirtiéndose en una meta comunicación; puede ser independiente del lenguaje de las palabras cuando alguien decide conscientemente expresarse con gestos en la vida cotidiana o en el ámbito artístico; puede hacer de acción intencionada o movimiento que hace abstracción del gesto mímico.

Flexibilidad: es la capacidad para lograr movimientos articulares más amplios que lo normal, en los cuales intervienen músculos y tendones con mayor elasticidad y movilidad articular.

El trabajo de la flexibilidad está íntimamente relacionado con el estiramiento de músculos y tendones.

Fuerza muscular: es la capacidad del sistema neuro-muscular para soportar y superar una tensión contraria manifestada en masa o peso.

Fuerza sub-máxima: se refiere a la aplicación de la fuerza muscular, en donde solo se utiliza entre el 70 al 85% de la capacidad total del organismo.

Gimnasia de construcción: también llamada gimnasia acrobática, se refiere a la aplicación de procedimientos y técnicas de movimiento corporal plásticos, para crear, formar, mantener y deshacer figuras artísticas, conformadas por cuerpo ubicados y movilizados de forma ordenada y relacionados entre sí.

Para realizar la gimnasia de construcción, se necesita de habilidades físicas como: fuerza, resistencia, flexibilidad, destreza motriz, equilibrio, ritmo motor y coordinación, a la vez, estas se ven beneficiadas en su fortalecimiento.

Habilidad: capacidad de dominar en el tiempo más breve posible la técnica de nuevas acciones motrices. Es la capacidad de pasar de la ejecución de unas acciones a otras.

Habilidad kinésica: también llamada inteligencia corporal. Es la capacidad que se tiene para percibir la(s) posición(es) de los segmentos o el cuerpo de forma global al realizar movimientos locomotores y no locomotores. Ej. que el educando identifique las fases que recorre el pie al caminar.

Habilidades perceptivo-motrices: es la capacidad de comprender, interpretar, analizar y responder motrizmente, ante estímulos auditivos, visuales y táctiles, haciendo uso de la orientación y organización temporo-espacial y la kinestésica.

Higiene corporal: en este documento este término se refiere al aseo corporal que deben practicar los educandos después de haber realizado alguna actividad física en donde han producido sudor; además comprende el aseo o cambio de la ropa utilizada en dicha actividad.

Imagen corporal: es la forma global que cada persona tiene de su cuerpo, lo cual incide en las actitudes y conductas para valorarse como ser individual y relacionarse con los demás.

Intensidad: está en función del volumen de trabajo realizado y del tiempo necesario para efectuar este trabajo. La intensidad comprende también la complejidad de los trabajos realizados.

Intensidad baja: se refiere a la aplicación del esfuerzo sobre una situación determinada, en donde se utiliza hasta el 50% de la capacidad total del organismo.

Intensidad media: se refiere a la aplicación del esfuerzo sobre una situación determinada, en donde se utiliza entre el 51 al 69% de la capacidad total del organismo.

Lateralidad corporal: se entiende por lateralidad, o lateralización, la dominación funcional de un costado del cuerpo sobre el otro...que se manifiesta...en la preferencia de los individuos a servirse efectivamente de un ojo, un oído o un miembro determinado para cumplir las operaciones que exigen cierta precisión.

Memoria visual: capacidad que posee el sentido de la vista para evocar imágenes, que fueron almacenadas.

Memoria auditiva: capacidad que posee el sentido del oído para evocar la información que ha sido almacenada.

Metabolismo: conjunto de reacciones bioquímicas que efectúan las células de los seres vivos para descomponer, transformar, asimilar o expulsar sustancias del interior del organismo, para garantizar su funcionamiento.

Movimientos básicos: este concepto está referido a movimientos locomotores

que sirven de base para realizar desplazamientos y actividades físicas más complejas, entre los movimientos básicos más comunes se encuentran: gateo, rodar, caminar y otro tipo de desplazamiento con dos, tres y cuatro puntos de apoyo.

Movimientos convencionales: para efectos de comprensión de éste documentos, este concepto se ha utilizado para designar todos aquellos movimientos que están definidos y que se quiere que sean reproducidos por los estudiantes, mediante la repetición.

Movilidad articular: es la capacidad articular que permite a una parte o segmento corporal, realizar movimientos de flexión, extensión y circunducción.

Organización espacial: es la capacidad de definir, ubicar, delimitar y utilizar las características de la materia, según las etapas de desarrollo en la que se encuentre el ser humano.

Según Piaget e Inhelder (1972) “La construcción de las relaciones espaciales se consigue sobre dos planos bien distintos, el plano perceptivo o sensorio motor y el plano representativo o intelectual”.

Orientación espacial: implica la capacidad para la localización en el espacio de nuestro propio cuerpo en relación a los objetos o a la localización en función de nuestra posición.

Pedipulación: movilizar, conducir, recepcionar y lanzar objetos con el pie, con un fin determinado.

Percepción auditiva: es la capacidad de conocer, interpretar y analizar estímulos que actúan directamente sobre el oído.

Percepción visual: es la capacidad de conocer, interpretar y analizar estímulos que actúan directamente sobre el sentido de la vista.

Percepción táctil: es la capacidad de conocer, interpretar y analizar estímulos que actúan directamente sobre el sentido del tacto. Ej. reconocer texturas, formas, etc.

Percepción temporo- espacial: el espacio y el tiempo son las formas fundamentales de existencia de la materia y cada ser humano la percibe y las vive desde su individualidad. Todos los objetos existen en el espacio y el tiempo, donde tienen gran significación del sentido muscular (sensaciones cinéticas) que sería una especie de medida del espacio.

Pivote: m. formación de un eje con una de las extremidades que se apoya en el piso o suelo, sobre la cual gira todo el cuerpo.

Proceso neurofisiológico: de la respuesta motora: consiste en una respuesta

específica estereotipada a un estímulo adecuado. El estímulo para provocar una respuesta motora implica una entrada al sistema nervioso central, desde los receptores periféricos, incluyendo músculos, piel y articulaciones. La provocación de la respuesta usualmente produce la contracción de las fibras de los músculos estriados esqueléticos.

Psicomotricidad: según De Lièvre y Staes (1992), puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad, con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea.

Recuperación: restablecimiento de la capacidad de rendimiento de cada órgano del cuerpo después de realizar

Remate frontal: es una técnica de ataque en el voleibol, que consiste en saltar y golpear el balón con una de las extremidades superiores hacia la concha contraria cumpliendo con las reglas de este deporte.

Ritmo: es la capacidad para poder dividir las fases del movimiento en el tiempo y en el espacio, registrando y reproduciendo en la ejecución del movimiento, el ritmo dado exteriormente, integrándolo al ritmo propio ya interiorizado, al enfocar hacia una tarea objetivo, que depende de la percepción, principalmente de estímulos acústicos y de estímulos visuales, referidos a movimientos básicos.

Rotación-flexión: es la acción donde se realizan simultáneamente las cualidades de flexión y de rotación de un segmento corporal mediante la movilidad articular.

Rotación-hiperextensión: es la acción donde se realizan simultáneamente las cualidades de hiperextensión y de rotación de un segmento corporal mediante la movilidad articular.

Sustancias alucinógenas: son productos químicos o naturales, que al ingerirlos provocan perturbaciones tales como: mirar elefantes volando, mientras que en la realidad nadie los ve.

Trayectoria: es la línea descrita por el cuerpo al desplazarse o también de uno de los segmentos al trazar diferentes formas en el aire.

Técnica básica: son movimientos elementales y prácticos característicos de una actividad física específica, que se utilizan para comprender y practicar dicha actividad.

Tensión isotónica: es la acción de contraer el músculo contra una resistencia, en donde se produce desplazamiento de la masa muscular que está participando en el esfuerzo.

Tensión isométrica: llamada también estática, se refiere al tipo de contracción en la cuál el músculo desarrolla una tensión sin cambiar su longitud, en una posición inmóvil de la articulación, ejemplo: el brazo se extiende empujando una pared.

Tipos de peloteo: se refiere a las diferentes formas de golpear la pelota directamente con las manos o yemas de los dedos, o con raquetas.

Tonicidad muscular: es un estado permanente de ligera contracción en el cual se encuentran los músculos estriados, que además sirve de base para realizar todas las actividades motrices y mantener las posturas corporales, para lo cual se imprime cierto tono a unos músculos y se inhiben y relajan otros.

Voleo pase: es la acción técnica de voleibol, que permite preparar una jugada en la cancha del equipo receptor, para realizar un ataque.

BIBLIOGRAFÍA:

Castelo F., Jorge F.; Fútbol: Estructura y dinámica del juego. INDE publicaciones, Zaragoza 1999.

Programa de cooperación Educativa y Cultural, México y El Salvador
San Salvador 2000 – 2002, Programa de monitoreo de la clase de Educación Física con maestros de aula área rural.

Philip Rice, Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura. Impreso Lavel S. A. Madrid 2000.

García Ruso, H. Ma., La danza en la escuela. INDE 1997.

Petrovski, A, Psicología evolutiva y pedagógica. Ed. Progreso, Moscú, Traducido por Leonor Salinas, II Edición 1985.

Bowers, Richard W. y otro. Fisiología del deporte. Tercera edición, impreso en Argentina. 1995.

Diccionario Temático de los Deportes. Arguval (2000: 66)

Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992: 97)

Philip, F. Rice. Adolescencia, desarrollo, relaciones y cultura. impreso por Lavel, S. A. Madrid 2000.

Angelescu, Nicolae, El tenis de mesa. Edit. Juventud, Barcelona 1988.

González, A. et al, Educación Física y Currículo. Tomos I y II, España, agosto 1995.

Ministerio de Educación Pública, Educación General básica, Programa de estudios Educación Física I Y II ciclos. Costa Rica, 2001.

Pivenovich, Mikhail, Pimenov. Voleibol, Aprender y progresar; Editorial Paidotrivo 2° edición; 2001.

Platonov, Vladimir N. La preparación física. Editorial Paidotrivo 2° edición; 2001

MINED, Fundamentos curriculares de la Educación Física, 1999.

MINED, Fundamentos curriculares de educación básica. 1999.

MINED, Programas de estudio de Educación Básica. 1999-2004.

MINED, Dominios curriculares de Educación Parvularia, Básica y Media. 2002.

MINED, Desafíos de la Educación en el Nuevo Milenio. 2000-2005.

MINED, Aportes de Consultores de Estándares en la elaboración del Manual preliminar para la aplicación de estándares educativos en el aula. San Salvador 2003.

MINED, Fundamentación Teórica Sobre Estándares. (versión, de trabajo) 2004

Castellón de C. Idna M. Cómo usar los Estándares en el aula de clase. Nicaragua 2000.

García Estrada, Arnulfo. Atletismo y Adolescencia. Editorial trillas, México 2002.

Norris, Critopher M. Guía completa de los estiramientos. Editorial Paidotribo, Barcelona, 2001.

Santana, Mercedes y otros. El Acrosport en la escuela. Editorial INDE, Zaragoza, España 1996.

REFERENCIAS ELECTRONICAS

[http:// www.ciberarroba.com/psicomot/contenidos.html](http://www.ciberarroba.com/psicomot/contenidos.html)

<http://www.elmundo.es/diccionarios/>

<http://www.tenicalexander.com>

<http://www.acfisadeportes.vilabol.uol.com.br/fiepbolivia.html>

http://www.terra.es/personal/psicomot/cuerpo_pscm.html

<http://www.efdeportes.com/efd12/lgile.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd48/calidad.htm>