



ESTADO LIBRE ASOCIADO DE
PUERTO RICO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Programa de Educación Física

Estándares de Contenido y Expectativas de grado

En ruta hacia la construcción de un nuevo paradigma educativo



K-12

Julio 2015

**Derechos Reservados
Conforme a la Ley
Departamento de Educación de Puerto Rico**

NOTIFICACIÓN DE POLÍTICA PÚBLICA

El Departamento de Educación no discrimina de ninguna manera por razón de edad, raza, color, sexo, nacimiento, condición de veterano, ideología política o religiosa, origen o condición social, orientación sexual o identidad de género, discapacidad o impedimento físico o mental; ni por ser víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acecho.

NOTA ACLARATORIA

Para propósitos de carácter legal en relación con la Ley de Derechos Civiles de 1964, el uso de los términos maestro, director, supervisor, estudiante y cualquier otro que pueda hacer referencia a ambos géneros, incluye tanto al masculino como al femenino.

DERECHOS DE AUTOR

Este documento incluye traducción y uso autorizado del contenido de los “National Standards and Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education” SHAPE America, 2014

OFICINA DEL SECRETARIO

ESTÁNDARES Y EXPECTATIVAS DE GRADO 2014

PUERTO RICO CORE STANDARDS

Los retos del siglo XXI requieren que cada día los profesionales del presente y futuro demuestren las competencias, destrezas, actitudes y conocimientos necesarios para atender las necesidades de una economía globalizada. Nuestras acciones en el Departamento de Educación están dirigidas a preparar a nuestros estudiantes para que puedan competir en igualdad de condiciones con otros ciudadanos del mundo, desarrollando en nuestros jóvenes el capital humano y social que será responsable de la transformación de nuestro País.

Los estándares de contenido y las expectativas por grado 2014, *Puerto Rico Core Standards*, representan un currículo de alto rigor que integra los saberes esenciales del profesional del siglo XXI: saber, saber hacer, saber ser y saber convivir. La implementación efectiva de nuestros estándares, junto a diferentes metodologías orientadas a atender las necesidades del aprendiz del siglo XXI, le proveerán a nuestros estudiantes experiencias académicas dentro y fuera de la sala de clases que ampliarán su visión de futuro para que puedan establecer metas a corto, mediano y largo plazo para su transición efectiva y exitosa al mundo del trabajo y la universidad. Para lograr este propósito el Departamento de Educación, trabaja en toda una reforma educativa que va dirigida a atender las necesidades diferenciadas de nuestros estudiantes. Tanto nuestro currículo como nuestros materiales curriculares apoyan la construcción del ser humano integral capaz de transformar nuestra sociedad.

Nuestro currículo les permitirá a los estudiantes identificar sus fortalezas y atender las áreas de oportunidad que los llevarán a desarrollar las competencias necesarias para que sean ciudadanos de éxito. Nuestros estándares están dirigidos a fortalecer el *Perfil del estudiante graduado de escuela superior*, para que cada curso que nuestros estudiantes tomen esté alineado con las destrezas y competencias que nuestros estudiantes tendrán que utilizar una vez concluyan sus estudios en la escuela superior. Se trata de proveerles herramientas para que el futuro de cada uno de ellos se convierta en una infinidad de posibilidades para reenergizar a nuestro pueblo.

El dominio de estos contenidos incluidos en los *Puerto Rico Core Standards* conducirá a nuestros estudiantes a alcanzar grandes metas. Trabajemos para que cada uno de nuestros niños y jóvenes experimenten el éxito en su vida personal y profesional. La educación es la base de la transformación. Exhortamos al maestro puertorriqueño a aceptar el reto para contribuir al desarrollo del estudiante de forma holística y con carácter atemperado a las implicaciones de los cambios sociales y la globalización de nuestros tiempos. Les invitamos a trazar la ruta hacia la verdadera construcción de un nuevo paradigma educativo por ti, ¡por los estudiantes, por Puerto Rico!



Hon. Rafael Román Meléndez
Secretario

JUNTA EDITORA

Rafael Román Meléndez, M. A.
Secretario

Harry Valentín González, M. A.
Subsecretario para Asuntos Académicos

Edna I. Berríos Vázquez, Ed. D.
Secretaria Auxiliar de Servicios Académicos

José E. Vélez Castro
Director Interino
Programa de Educación Física

Cecilia James Soto
Supervisora General
Coordinación de Redacción
y Edición del Contenido

Adlyn M. Torres Rivera
Editora
Oficina del Secretario

Gloribel Ortiz Aponte
Editora
Oficina del Secretario

Colaboradores

Agradecemos el compromiso, la dedicación y el profesionalismo de los maestros, facilitadores docentes y supervisores que colaboraron en la realización de esta edición de los Estándares y Expectativas por Grado. Nuestro reconocimiento a aquellos que contribuyeron en la realización de las ediciones anteriores.

Cecilia James Soto, M. A.
Supervisora General
Programa de Educación Física

Edwin Bordoy Molina, Ed. D. c.
Supervisor General
Distrito Escolar de Manatí

Nelson Domínguez Soto, Ed. D.
Facilitador Docente
Distrito Escolar de Utuado

Baudilio Hernández Matos, M. A.
Supervisor General
Distrito Escolar de Ponce

Maribel Atanacio Jiménez, M. A.
Escuela María E. Rodríguez

Wilson Morales Díaz, M. A.
Escuela Dra. Carmen Gómez Tejera

Szaritsa Ayala Cruz, M. A.
Escuela Rexville Intermedia

Kenneth Nicholson Medina, M. A.
Escuela Isabel Flores Hernández

Lourdes Báez Muñoz, M. A.
Escuela Dr. Clemente Fernández

Julia Pacheco Pascal, M. A.
Escuela Rafael Quiñones Vidal

Juan García Rivera, M. A.
Escuela Julio Ressay

Yolanda Salamán Figueroa, Ed. D.
Escuela Adela Rolón Fuentes

Jaime A. Haddock Jiménez, M. A.
Escuela Lorenzo Vizcarrondo

Ángela Serrano Damon, M. A.
Escuela Dolores Gómez

Gil Urbina Pérez, M. A.
Escuela Francisco Gaztambide

Mayra Vergara Gascot, M. A.
Escuela Villa Granada Elemental

Participantes del Proceso de Validación

Región Educativa de Arecibo

Audeliz Aquino Borrero, M. A.
Escuela Miguel F. Santiago

Javier Arvelo López, M. A.
Director
Escuela Joaquín Vázquez Cruz

David González Marengo, M. A.
Facilitador docente
Distrito Escolar de Arecibo

Wilfredo González Pérez, M. A.
Escuela Ramón de Jesús Sierra

Pablo Ramos Ramos, B. A.
Escuela Jaime Coira

Héctor Rodríguez Nieves, M. A.
Escuela Urbana Nueva

Tito Vega Cruz, M. A.
Escuela Vicente Acevedo

Región Educativa de Bayamón

Aracelis López Matos
Escuela Hipólito Caldero

Moraima Padilla Beltrán, M. A.
Escuela Bernarda Robles de Helvia

Holvin Avilés Carmona, M. A.
Escuela Martín García Giusti

María Judith Vázquez Fontánez, M. A.
Directora
Escuela Miguel Meléndez Muñoz

Región Educativa de Caguas

Cindaly Cancel Negrón, M. A.
Escuela Pepita Garriga

Ismael Cotto González, DBA
Escuela Luis Muñoz Rivera

Michelle Espinosa, M. A.
Escuela José de Choudens

Jorge Davis de León, M. A.
Escuela Margarita Janer

Luis R. Rodríguez Nieves, M. A.
Facilitador docente
Distrito Escolar de Barranquitas

Linibeth Santiago Arroyo
Escuela Stephen S. Husse

Región Educativa de Humacao

Miguel A. Caraballo, M. A.
Facilitador docente
Distrito Escolar de Fajardo

Edwin Galarza Vázquez, M. A.
Escuela Ana Roque de Duprey

Miguel Gómez Guilfu, M. A.
Director
Escuela María M. Ortiz García

Gary López Rivera, M. A.
Escuela Rafael N. Coca

Wilfredo Ramos Viera, M. A.
Centro de Servicios E.F.A
Distrito Escolar de Las Piedras

Cindia Sanyet, M. A.
Escuela Celso González Vaillant

Región Educativa de Ponce

Raúl Berríos Rivera, M. A.
Escuela Rutherford Hayes

José Castro Irizarry, M. A.
Director
Escuela Pedro Albizu Campos

Danny Díaz Rodríguez, M. A.
Escuela Juan Serrallés

Rafael Martínez Rodríguez, M. A.
Escuela Rafael Irizarry

Marta Sierra Hernández, P. G.
Ling. Aplicada al Español
Escuela Lila Mayoral

Kenny Vélez González, M. A.
Escuela Santiago Negroni

Región Educativa de Mayagüez

Natanael Cintrón, M. A.
Escuela José A. Vargas

José Corchado Nieves, M. A.
Escuela Graciolina Rosado

María Pacheco Godoy, M. A.
Coordinadora de servicios
Educación Física Adaptada
Distrito Escolar de Cabo Rojo

Mayra Pellot, M. A.
Escuela Marcelino Rodríguez Román

Juan F. Rivera Santiago, M. A.
Escuela Ernestina Méndez

Iris M. Vale Valentín, M. A.
Facilitadora docente
Distrito Escolar de San Sebastián

Región Educativa de San Juan

Vivian Figueroa Cuevas
Centro de Servicios
Educación Física Adaptada
Distrito Escolar de San Juan

Luis Javier García Rivera
Escuela María Teresa Serrano

Jackelin Flores Santiago
Escuela Petra Zenón de Fabery

Wanda Guzmán Lebrón, B. A.
Escuela Gabriela Mistral

Ramón Jaime Ponce
Escuela Rafael Rivera Otero

Armando Montero González, M. A.
Escuela Luis Rodríguez Cabrero

Externos Participantes Proceso de Validación

Expertos Locales en Apoyo Académico o de Instrucción

Prof. Julio I. Borrás Osorio
Universidad Interamericana
Recinto Metropolitano

Dr. Anthony Meléndez Nieves
Universidad de Puerto Rico
Recinto de Río Piedras

Prof. Luis Mondríguez
Universidad del Turabo

Dr. Fernando Pieras García
Universidad del Sagrado Corazón

Expertos Locales Representantes de Estudiantes con Discapacidades

Dra. Gloria Díaz Urbina
Universidad de Puerto Rico
Recinto de Río Piedras

Expertos Locales Representantes del Sector Gubernamental, de Organizaciones Sin Fines de Lucro y Profesionales

Prof.^a Melissa González
Instituto de Capacitación
Departamento de Recreación y Deportes

Prof. Ángel J. Pérez Hernández
Asociación de Recreación y Educación Física de Puerto Rico

Personal de la Comunidad Escolar del Departamento de Educación

Prof.^a Virginia Acosta Sánchez
Escuela Petra León de Fabery
Distrito Escolar de Guaynabo

Prof. Juan C. Camacho Claudio
Escuela Juana Sánchez
Distrito Escolar Las Piedras

Prof.^a Xiomara Figueroa Rivera
Escuela Gabriela Mistral
Distrito Escolar San Juan

TABLA DE CONTENIDO

Notificación de política pública	iii
Mensaje del Secretario	iv
Junta editora	v
Colaboradores	vi
Validación del documento	vii
Externos Participantes Proceso de Validación	ix
Tabla de Contenido	1
Introducción	4
La Educación en el Currículo Escolar: Misión y Visión	8
Estándares	9
Programa de Educación Física de calidad	10
Cómo Leer los Estándares y Expectativas	12
Descripción General de Los Estándares de Contenido del Nivel Elemental.....	14
Prekindergarten	18
Kindergarten	23
Primer grado.....	30
Segundo grado	37
Tercer grado	45
Cuarto grado.....	56
Quinto grado.....	68
Descripción General de los Estándares de Contenido del Nivel Intermedio	81
Sexto grado	85
Séptimo grado	101
Octavo grado	114
Descripción General de los Estándares de Contenido del Nivel Superior	127
Noveno grado	131
Décimo grado	140
Undécimo grado	147
Duodécimo grado	155
Sugerencias de medios por expectativa en el nivel superior	163
Integración de la Educación Física con otras materias	164

Rol de la retroalimentación en la práctica deliberada	165
Características de los egresados del Departamento de Educación	173
Alineación del Perfil del Estudiante Graduado de Escuela Superior de Puerto Rico con los Estándares y Expectativas por Grado	175
Glosario descriptivo	180
Apéndice A: Descripción del Enfoque Curricular	192
Apéndice B: Categorización de los Conceptos o Propósitos del Movimiento	196
Apéndice C: Elementos Críticos	203
Carrera/Salto y Aterrizaje (Plano Horizontal)	204
Salto y Aterrizaje (Plano Vertical)	205
Lanzamiento por Debajo del Brazo/Por Encima del Brazo	206
Atrapar/Rebotar	207
Pateo/Golpe por Debajo del Brazo	208
Golpe sobre la Cabeza (Voleo)/Golpe con Implemento de Mango Corto	209
Golpe con Implemento de Mango Largo	210
Apéndice D: Organigrama del Enfoque Curricular	211
Apéndice E: Perspectiva del Programa de Educación Física	212
Apéndice F: Exploración del Balance y la Estabilidad	213
Apéndice G: Prácticas Deliberadas	215
Apéndice H: Énfasis de Conceptos por Nivel	220
Apéndice I: Clasificación de Movimiento por Areas	222
Apéndice J: Multilateralidad vs. Especialización Temprana	224
Apéndice K: Categorías de los Procesos en el Movimiento	225
Apéndice L: Verbos de Acción para el Desarrollo del Movimiento	227
Apéndice M: Categorías de las Destrezas de Pensamiento	228
Apéndice N: Verbos de Acción para el Desarrollo del Pensamiento	229
Apéndice O: Categorías para el Desarrollo de Valores	230
Apéndice P: Verbos de Acción para el Desarrollo de Valores	232
Apéndice Q: Evaluación y <i>Assessment</i>	233
Apéndice R: Ejemplos de <i>Assessment</i>	240
Apéndice S: Escala de Percepción de Esfuerzo	247

Apéndice T: Rúbricas de los Elementos Críticos	248
Apéndice U: <i>Assessment</i> para el Proceso de Pensamiento, Norman Webb	280
Apéndice V: Modelos de Planificación.....	294
Apéndice W: Descripción de Plan Diario	300
Estrategias Reformadoras	300
Estrategia Educativa.....	302
Objetivos	304
Actividades	305
Enseñanza Diferenciada	305
Estrategias de Enseñanza Diferenciada	308
Estilos de Enseñanza	309
Inteligencias Múltiples.....	311
Formación de Subgrupos Pequeños.....	313
Conexiones a la Literatura	313
Integración con otras Materias	313
Temas Transversales	315
Asignaciones	317
Reflexión para la Praxis.....	317
Apéndice X: Secuencia y Alcance Horizontal y Vertical	318
Apéndice Y: Secuencia de Destrezas y Conocimientos a Través de los Grados.....	350
Referencias	355
Recursos de Internet	368

INTRODUCCIÓN

El Plan de Flexibilidad aprobado por el Gobierno Federal en octubre del 2013 proyecta realizar una transformación educativa. Este establece cuatro principios para lograr dicha transformación.

1. Expectativas postsecundarias enfocadas a desarrollar estudiantes con las destrezas necesarias para enfrentarse al mundo laboral.

Este principio:

- está alineado al Perfil del Estudiante Graduado de Escuela Superior diseñado por IPEDCO, 2010.
- establece cambios radicales en los currículos de todas las materias y cambios en los estándares y expectativas; estos cambios se enfocarán en lo que es preparar a los estudiantes para el mundo del trabajo.

2. Sistema diferenciado de acuerdo con la clasificación de las escuelas.

En este principio:

- las escuelas se categorizan como Prioridad, Enfoque, Progreso y Excelencia.
- se espera darle atención individualizada a las Escuelas Prioridad para que pasen o suban de categoría (a Enfoque) y así sucesivamente.

3. Apoyo a la instrucción y el liderato educativo.

En este principio:

- los maestros son el principal agente de cambio
- los directores son los facilitadores de todos los procesos que ocurren dentro de cada una de las escuelas
- se pretende mejorar la efectividad del maestro y director de escuela
- se fortalecerá el proceso de enseñanza y aprendizaje
- se desarrollarán sistemas de capacitación y desarrollo profesional
- se utilizarán diversas medidas para evaluar la efectividad de los educadores; esto incluye el aprovechamiento y crecimiento académico del estudiante

4. Reducción de duplicidad y burocracia.

Este principio:

- pretende facilitar los procesos administrativos

A tenor con las disposiciones del Plan de Flexibilidad, el Programa de Educación Física se ha propuesto diseñar nuevos estándares dirigidos a atender la transición de los estudiantes egresados de escuela superior al mundo del trabajo y la universidad y establecer las competencias necesarias para que puedan competir en igualdad de condiciones con profesionales de otros países en una economía globalizada. En este esfuerzo utilizaremos como marco de referencia (para adaptación o adopción) los Estándares 2014 y los *Grade-Level Outcomes for K-12* de la *National Association for Sport and Physical Education* (NASPE).

NASPE, una de las cinco asociaciones nacionales adscrita a la *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, en adelante *SHAPE America*, ha desempeñado un papel fundamental en la publicación y diseminación de los estándares para la Educación Física desde hace más de dos décadas. En el 2011, la Junta de Directores de NASPE se propuso revisar con un comité de trabajo los Estándares Nacionales de Educación Física de K-12. La primera meta de este grupo fue establecer una alineación entre los últimos estándares nacionales revisados en el 2004 y el desarrollo curricular, al establecer expectativas que alinean lo que el estudiante debe saber y puede ser capaz de hacer en cada nivel educativo. La segunda meta fue alinear el documento al lenguaje y las metas de los *Common Core State Standards* (*Common Core State Standards Initiative, 2010*). Los esfuerzos del grupo de trabajo de revisión curricular para establecer los fundamentos y diseñar las expectativas de los estándares nacionales se basaron en los siguientes (tres) trabajos profesionales realizados anteriormente:

- Primera y Segunda edición de *Moving Into the Future: National Standards for Physical Education* (NASPE, 1995, 2004) y
- *Outcomes of Quality Physical Education Program* (NASPE 1992)

Esta iniciativa se enfocó en:

- Asegurar que los estándares y expectativas fueran medibles y que expresen el contenido de la enseñanza.
- Integrar un lenguaje paralelo a los “Common Core State Standards”.
- Utilizar investigaciones y retrocomunicación de los miembros de NASPE en el desarrollo del documento.
- Producir recursos en diferentes formatos que sirvan para aplicarlos con efectividad.

Los estándares nacionales, como todos los documentos de *SHAPE America*, fueron sometidos a varias revisiones (mayo 2012, noviembre 2012 y febrero 2013) por grupos específicos de especialistas: *Society of State Leaders of Health and Physical Education*, (noviembre 2012); *Middle and Secondary School Teachers of the Year* (enero 2013); la Junta de Directores de NASPE (marzo 2013); y líderes estatales de la AAHPERD. Además, se compartió en diferentes convenciones, como la *Physical Education Institute* (julio 2012); *NASPE Physical Education Teacher Education Conference* (octubre 2012) y la *Convención Nacional de la AAHPERD* (abril 2013) por lo que recoge el producto de un proceso de discusión amplio por parte de educadores, administradores y líderes de la profesión, lo cual enriqueció el producto final.

SHAPE America considera que el desarrollo en la competencia de habilidades motoras —o sea, el dominio de las destrezas— debe ser la mayor prioridad de las expectativas por grado. Las investigaciones han demostrado que el dominio de las destrezas (competencia en las habilidades) son esenciales en la participación del estudiante, el compromiso, la motivación intrínseca, la percepción y, posteriormente, en la adquisición de los niveles adecuados de salud relacionados a los componentes de aptitud física. Esto es clave para alcanzar el objetivo en la educación física: un individuo físicamente educado.

En Puerto Rico, realizamos un proceso de revisión, adopción, alineación y validación de los estándares de la NASPE 2014, *los cuales evidencian la secuencia, el alcance y la integración de los College and Career Readiness Standards (CCRS), uno de los principios fundamentales del Plan de Flexibilidad*. Hemos adoptado estos estándares y expectativas y los hemos adaptado a las metas del Programa de Educación Física y al modelo curricular de Educación Física vigente de *significado personal* de manera que propicie que se alcance el Perfil del Estudiante Graduado de la Escuela Superior de Puerto Rico.

Marco Conceptual

Este documento ha sido preparado para ayudar a los maestros a ser más efectivos en el proceso de planificación, diseño de unidades, lecciones, tareas de práctica, evaluación y seguimiento al progreso del aprendizaje del estudiante a través de los grados. También provee un marco conceptual para entender (administradores, padres y estudiantes) lo que el estudiante debe conocer y debe poder hacer como resultado de la clase de Educación Física, según previamente establecido, a través de los estándares y las expectativas de grado.

Es claro que muchas personas tienen una concepción errónea de la Educación Física y como consecuencia se cuestiona su valía y aportación en las escuelas. Por esto, incluimos información pertinente y necesaria para que entiendan la aportación de la Educación Física, en su ofrecimiento de programas de calidad y significativos para el aprendizaje de los estudiantes. En el contenido de este documento enfocaremos el aprendizaje del estudiante y concurremos con Ennis (2011) que la educación física escolar “promueve el crecimiento de conocimientos y competencia en las destrezas motrices... que contribuyen a la misión educativa de la escuela”. Esto, en contraste con la noción existente de la educación física como recreación o simple actividad física sin estar centrada en el aprendizaje integral del estudiante y las metas de la educación pública. Los estándares y expectativas están escritos de manera medible, reflejan el contenido (conocimiento y destrezas) que se espera que el estudiante aprenda y facilitan la evaluación y el seguimiento al progreso estudiantil.

En el diseño de los planes educativos, el maestro tomará en consideración los cinco estándares para dirigir al estudiante a constituirse en una persona físicamente educada. Las expectativas son ejemplos explícitos de lo que un estudiante debe saber, ser capaz de hacer y sentir hacia el valor promovido. Estas proveen una secuencia y un alcance progresivo que dirigen a:

- alcanzar los estándares y a que el estudiante se constituya en un individuo físicamente educado,
- que esté listo para una carrera universitaria o para el mundo del trabajo
- que adopte un estilo de vida físicamente activo.

Las expectativas para cada estándar orientarán al maestro en la formulación de objetivos para las lecciones, ya que están enfocadas en el desempeño del estudiante.

En esta revisión hicimos énfasis en el término capacidad o alfabetización física (*physical literacy*) —o físicamente educado— y lo definimos como “la habilidad para moverse con competencia y confianza en una variedad de actividades físicas en diferentes ambientes que beneficie el desarrollo saludable de la persona integral (Mandigo, Francis, Lodewick y López, Whitehead, como se cita en Estándares NASPE, 2014). Esto sustenta el desarrollo holístico del estudiante al abarcar los tres dominios: psicomotor, afectivo y cognitivo. No solo incluye la competencia/capacidad física y el conocimiento, sino que también considera las actitudes, motivación y destrezas psicológicas y sociales necesarias para la participación (Penney y Chandler, 2000, como se cita en Estándares NASPE, 2014).

Las expectativas que se presentan suplen la necesidad de desarrollar las destrezas al hacer un enfoque en la adquisición de las destrezas motrices fundamentales en el nivel elemental. Estas son la base para todos los patrones de movimiento especializados que los estudiantes utilizarán en la adolescencia y la adultez para participar en una variedad de actividades de movimiento y de acondicionamiento físico, así como en los deportes organizados. La competencia o dominio en las habilidades motrices se forma con la ayuda de la práctica deliberada apropiada (Ericsson, 2006). Esto requiere de una planificación cuidadosa y progresiva de tareas de aprendizaje bien diseñadas y significativas, un tiempo de duración de la unidad que permita el desarrollo de las habilidades o destrezas específicas y de retrocomunicación correctiva. Todos estos componentes son críticos en un ambiente educativo enfocado en guiar al estudiante a alcanzar madurez en el dominio de las destrezas.

El maestro puede identificar expectativas adicionales al tomar como base los estándares de contenido, los conceptos del Modelo Curricular del Programa de Educación Física “Significado Personal” y la población para la cual se formulan. Sin embargo, el docente se asegurará de desarrollar las que se identifican por ser esenciales. Además, incluimos material de referencia en diferentes anejos para facilitar la planificación de las actividades curriculares.

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CURRÍCULO ESCOLAR

Durante la última década se ha recopilado suficiente evidencia y se ha documentado la importancia de la participación regular en la actividad física para mantener la salud de las personas en todas las etapas de la vida humana: infancia, niñez, adolescencia y adultez. También se ha demostrado que las personas que son activas durante su niñez continúan siéndolo durante su desarrollo. De igual forma, se ha confirmado que existe una relación positiva en el nivel de dominio de la destreza en la etapa de la juventud. Esto ha llevado a recomendar la educación física como la única asignatura básica del currículo escolar cuya responsabilidad principal es el desarrollo físico del estudiante. Interesantemente, los beneficios personales de la educación física no se limitan a la dimensión física del estudiante sino que inciden también en otras dimensiones de la vida humana como lo son la social, la emocional y la cognitiva.

Los programas de educación física de calidad aportan de manera significativa a formar estudiantes educados de manera holística, ya que contribuyen a aumentar la competencia motriz y a mejorar su salud física. También contribuyen a que el estudiante desarrolle responsabilidad personal y disposición favorable para disfrutar de la actividad física, como parte de una vida saludable y gratificante que se extiende a todas las etapas de la vida humana. Por esto, nos proponemos:

Visión: contribuir a desarrollar individuos que se conviertan en personas educadas físicamente, que posean las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para moverse en una variedad de formas, en armonía con su medio físico y sus semejantes. Deben ser capaces de seleccionar la actividad de movimiento más adecuada de acuerdo con sus propósitos personales, con el interés de hacerla parte de su estilo de vida.

Misión: ofrecer a los estudiantes una variedad de experiencias de movimiento seleccionadas para promover el movimiento eficiente como parte de un estilo de vida saludable, orientada a promover el desarrollo e integración personal de cada aprendiz.

La meta de la educación física escolar en el sistema de educación pública de Puerto Rico es desarrollar estudiantes que se constituyan en personas educadas físicamente, que posean el conocimiento, las destrezas y la confianza para disfrutar un estilo de vida activo y saludable. Que sean capaces de seleccionar actividades de movimiento pertinentes a sus intereses y propósitos personales, a través de toda su vida.

Para conseguir un estilo de vida activo y saludable, una persona educada físicamente tiene que:

- ✚ Aprender las destrezas necesarias para participar en variedad de actividades físicas.
- ✚ Conocer los beneficios e implicaciones de participar en diferentes tipos de actividades físicas.
- ✚ Participar regularmente en actividades físicas.
- ✚ Estar en condición física (poseer niveles adecuados de aptitud física)
- ✚ Valorar la actividad física y su contribución a un estilo de vida saludable.

Los estándares y expectativas que presentamos proveen al maestro el marco de referencia para propiciar que nuestros estudiantes se constituyan en una persona físicamente educada, guiados a alcanzar un estilo de vida activo y saludable:

Estándar 1: Dominio del Movimiento

Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Estándar 2: Comprensión del Movimiento

Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados a la ejecución motriz y al movimiento.

Estándar 3: Aptitud Física Personal

Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Estándar 4: Conducta Responsable

Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Estándar 5: Vida Activa y Saludable

Reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.

Para que estos estándares y expectativas se alcancen, es necesario propiciar un Programa de Educación Física de Calidad; lo cual describimos, de acuerdo con las guías provistas por la *NASPE*.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD

Los programas de educación física escolar son la mejor oportunidad para proveer actividad física a todos los estudiantes y enseñarles las destrezas y conocimientos necesarios para que alcancen y mantengan un estilo de vida activo y saludable. Los maestros de educación física propician el desarrollo del conocimiento, las habilidades y las destrezas sociales por medio de la instrucción en un ambiente propicio para el aprendizaje. La NASPE recomienda que se provean un mínimo de 150 minutos de clase a la semana en nivel elemental y 225 minutos en el nivel intermedio y superior durante todo el año escolar.

Basado en la secuencia del aprendizaje, la educación física no debe ser comparada, confundida o sustituida por otras experiencias en actividades físicas, como el recreo y los eventos intramurales, interescolares o recreativos. Los programas de educación física de calidad proveen:

Oportunidad para aprender

- Periodos de instrucción de, por lo menos, 150 minutos semanales en el nivel elemental y de 225 minutos semanales en el nivel secundario.
- Enseñanza por especialistas de la educación física cualificados y certificados.
- Una proporción de maestro/estudiante de 1:25 en el nivel elemental y de 1:30 en el nivel secundario.
- Instalaciones apropiadas y equipo necesario para que todos los estudiantes estén activos al mismo tiempo.
- Programas apropiados a las etapas de desarrollo del estudiante.

Enseñanza apropiada

- Uso de estrategias educativas que propicien la inclusión de todos los estudiantes en las actividades de aprendizaje sin discriminar por el nivel de destrezas, condición física, sexo, identidad de género, discapacidad, raza o grupo étnico.
- Maximizar la participación y las oportunidades de practicar las destrezas enseñadas.
- Preparar lecciones bien diseñadas que faciliten el aprendizaje del estudiante.
- Asignar tareas para el hogar que apoyen el aprendizaje, la práctica de lo aprendido y que promuevan hábitos que vayan más allá de la escuela (se mantenga activo).
- Manejo apropiado de la clase y de la disciplina (la actividad física no debe utilizarse como castigo).
- Usar el *assessment* regularmente para monitorear, reforzar y planificar el aprendizaje del estudiante.
- Basar la enseñanza en literatura promulgada por organizaciones profesionales como *NASPE* y otras fuentes profesionales reconocidas.

Contenido significativo

- Enseñanza de una variedad de destrezas motrices diseñadas para aumentar el desarrollo físico, mental, social y emocional de cada estudiante.
- Enseñanza de los componentes de la aptitud física, relacionados con la salud y los modos de evaluarla para ayudar a los estudiantes a entender, mejorar o mantener su bienestar físico.
- Desarrollo de conceptos relacionados con las destrezas motrices y la condición física.
- Oportunidades para mejorar las destrezas sociales, cooperativas y adquirir una perspectiva multicultural.
- Énfasis en la promoción (cantidad de actividad física recomendada) de la participación regular en actividades físicas desde los primeros años de escuela y durante toda la vida.

Avalúo del programa y de los estudiantes

- El *assessment* o avalúo es vital en los programas de educación física.
- Utilizar la evaluación formativa y sumativa al recoger información del progreso del estudiante.
- El *assessment* o avalúo debe estar alineado a los estándares nacionales y al contenido curricular.
- Evaluar periódicamente la efectividad del Programa de Educación Física en todas sus partes de acuerdo con los criterios de calidad.

Esta descripción de los componentes de los Programas de Educación Física de Calidad de la NASPE está alineada y promueve los Principios de Cambio Radical contemplados en el Plan de Flexibilidad para alcanzar la excelencia en la educación. Los Programas de Educación Física de Calidad son importantes porque ayudan a los estudiantes a desarrollar los componentes de aptitud física relacionados a la salud, la competencia física, el entendimiento cognoscitivo y las actitudes positivas hacia la actividad física.

La NASPE recomienda que los estudiantes de edad escolar realicen 60 minutos o más de alguna actividad de movimiento diariamente y que eviten periodos prolongados de inactividad. Las oportunidades para acumular el tiempo de actividad física recomendado al día puede ser durante la clase de educación física, actividades de movimiento en las otras clases, caminar y correr bicicleta, practicar un deporte o juegos, ya sea, antes, durante o después del horario escolar.

Algunos beneficios de participar regularmente en actividades físicas son:

- Reduce los riesgos de sobrepeso, diabetes y otras enfermedades crónicas.
- Ayuda a mejorar el aprovechamiento académico.
- Ayuda al estudiante a sentirse mejor consigo mismo.
- Reduce el riesgo de depresión y los efectos del estrés.
- Ayuda al estudiante a prepararse para ser un ciudadano saludable y productivo.
- Mejora la calidad de vida en general.

CÓMO LEER LOS ESTÁNDARES Y EXPECTATIVAS

Los estándares en este documento están ubicados por grado; su orden no representa su importancia. Los cinco estándares deben ser trabajados para propiciar que los estudiantes se constituyan en personas físicamente educadas. Las expectativas están organizadas por niveles (elemental, intermedio y superior). La secuencia y el alcance (Apéndice X, pág. 318) se extienden desde kínder hasta el nivel superior para facilitar el diseño de las actividades curriculares en todos los niveles (no de un solo nivel), considerando el modelo actual del Departamento de Educación y cualquier cambio que se pueda proyectar. Todas las expectativas están redactadas con la intención de promover la actividad física para toda la vida. Las expectativas relacionadas a las destrezas acuáticas van a estar determinadas por la disponibilidad de las instalaciones acuáticas, medidas de seguridad, normas y reglamentos establecidos por el Departamento de Educación de Puerto Rico. El director escolar facilitará la coordinación que realice el maestro para que los estudiantes alcancen estas expectativas.

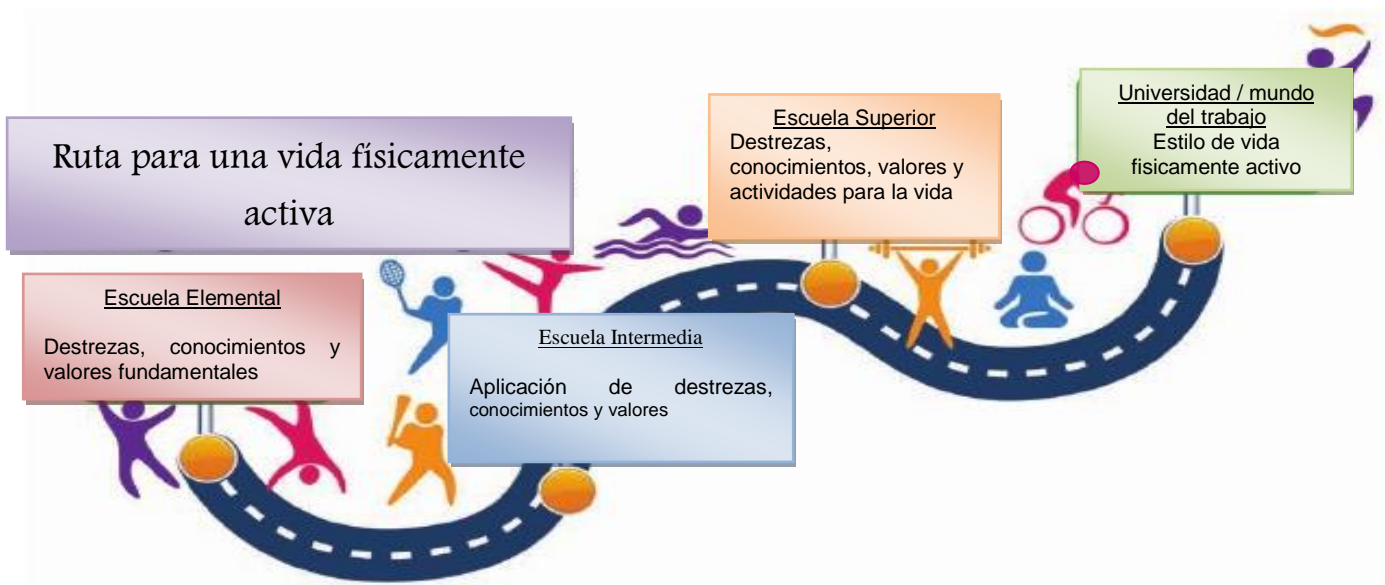
Las expectativas están presentadas por un número, el cual no indica orden de importancia, en las tablas del grado y estándar al cual corresponden. Los números que aparecen en la columna del nivel representan el nivel mínimo del área de dominio de los procesos de desarrollo y responden al nivel de la taxonomía aplicable, ya sea, en la dimensión o dominio cognoscitivo (DC), afectivo (DV) o motriz (DM) que han sido determinados por el verbo de acción. En la columna a la derecha aparecen los conceptos de énfasis en cada expectativa (modelo Significado Personal): esto no limita el uso de conceptos relacionados. Para obtener la destreza que se indicará en el plan diario, en caso de que no esté implícita en la expectativa, el maestro la obtendrá de la descripción del concepto.

En la sección de apéndices se incluye, entre otros, las tres taxonomías a las que se hace referencia en este documento. Se incluye una lista de verbos para cada taxonomía con el fin de facilitar el entendimiento del nivel en que están redactadas las expectativas y el nivel en que el maestro redactará los objetivos de aprendizaje; un glosario con el vocabulario esencial para facilitar el entendimiento de los estudiantes, maestros, facilitadores, administradores, padres y comunidad en general —es requisito estudiarlo y relacionarse con los diferentes términos descritos antes de iniciar el estudio de las expectativas por grado— y se describen algunos modos o instrumentos de *avalúo* del documento de Estándares NASPE 2014 y otros diseñados por el grupo de maestros de revisión curricular.

Para facilitar el manejo del documento en el proceso de planificación de la enseñanza se incluye el Esquema Conceptual con los conceptos de movimiento que forman parte del Modelo Curricular de Significado Personal y el Marco Curricular del Programa, además de información adicional pertinente que facilita al maestro el diseño de instrucción, en espera de que le sea útil para que el estudiante adopte un estilo de vida activo y saludable.

ESTÁNDARES DE CONTENIDO Y EXPECTATIVAS DE GRADO

El camino para lograr una vida físicamente activa es largo y lleno de aprendizaje, experiencias, alegrías y satisfacciones que solo llegan con la alfabetización física.



DESCRIPCIÓN DE ESTÁNDARES DE CONTENIDO DEL NIVEL ELEMENTAL

Los años de escuela elemental han sido reconocidos como críticos en el desarrollo de las destrezas motrices fundamentales. Según los trabajos de Wick-Strom; Espenschade y Eckert; Clark y Metcalfe y Gallahue et al. (como se cita en Estándares NASPE, 2014), los años de la infancia superior (edades 6 a 10) se consideran los años de "la perfección y la estabilización" de las destrezas de la primera infancia (Rarick, como se cita en Estándares NASPE, 2014). Gallahue et al. (2012) llaman a los años de la escuela elemental como la *etapa emergente* (inicio) de las destrezas motoras fundamentales con el recordatorio de que estas habilidades no son determinadas por la maduración; más bien, están determinadas por las "oportunidades de práctica", el estímulo y la enseñanza donde las condiciones del ambiente de aprendizaje juega un papel importante en el grado de desarrollo de las destrezas fundamentales de movimiento. Los maestros de educación física del nivel elemental controlan estos factores y son pieza clave en el desarrollo de estas destrezas.

La escuela es la base para el desarrollo de las destrezas motrices fundamentales: es imperativo que la educación física se enfoque en la adquisición de estas. Las destrezas fundamentales (habilidades emergentes) de inicio solo maduran con la práctica deliberada (intencional o planificada) y una enseñanza de calidad. Las destrezas motoras fundamentales en el nivel elemental forman la base o cimiento para los juegos, la actividad física y las actividades para el desarrollo de la condición física que siguen en el nivel intermedio y superior.

Los estudiantes que salen de escuela elemental sin una base sólida de las destrezas motoras son "dejados atrás", presentan rezagos, de la misma manera que los niños sin los requisitos previos en las materias de Español y Matemáticas (Clark, como se cita en Estándares NASPE, 2014). La adquisición de las destrezas es esencial para continuar participando en actividades de movimiento en la adolescencia y después de esta (Barnett et al; Gallahue et al; Stodden et al., como se cita en Estándares NASPE, 2014). Así como la educación física en el nivel elemental es el medio para desarrollar y madurar las destrezas motrices fundamentales, es también donde los estudiantes experimentan el disfrute y las frustraciones que determinan que quieran moverse y se muevan de manera eficiente. La investigación apoya que el éxito y el disfrute en los primeros años de educación física son fundamentales para la participación futura en actividades físicas (Bengoechea, Sabiston, Ahmed, y Farnoush; Corbin; Ennis, como se cita en Estándares NASPE, 2014). Sin embargo, el disfrute y el éxito no invalidan enfocarse en la práctica necesaria para la adquisición de las destrezas. Cuando las actividades o tareas son desarrolladas apropiadamente en un ambiente de aprendizaje que no es competitivo, con un enfoque en el crecimiento personal, la práctica de las destrezas es agradable. La práctica de las destrezas, diseñadas sistemáticamente, conducen al éxito; el éxito conduce a la práctica continua y a la adquisición de patrones maduros de la destreza.

Guía para la utilización de las expectativas por grado en el nivel elemental

Los estándares y expectativas por grado en el nivel elemental se basan en los principios de la adquisición de destrezas, el disfrute y el éxito. Las expectativas están diseñadas para favorecer la maduración (dominio) de las *destrezas motoras fundamentales*, el *desarrollo y la comprensión de conceptos de movimiento y principios de aptitud física*. El éxito se medirá en términos del dominio individual de la destreza (alcanzar la expectativa o mejorar en el dominio de la ejecución del movimiento). El enfoque de las expectativas en este nivel está dirigido a adquirir patrones maduros de las destrezas fundamentales y no en la competencia de actividades deportivas. De hecho, en las expectativas del nivel elemental aparecen destrezas de diferentes deportes hasta quinto grado y en sexto se integran los deportes modificados y diferentes deportes sin enfatizar en la competencia deportiva.

Las expectativas están desarrolladas de manera progresiva desde la introducción de la destreza hasta su maduración. Estas están basadas en investigaciones sobre el desarrollo motor, los niveles de desarrollo del niño y experiencias previas de especialistas en educación física. El maestro puede realizar los ajustes necesarios mientras toma en consideración sus experiencias con los estudiantes y la cantidad de días por semana en que se ofrece la clase de educación física, las instalaciones disponibles, los materiales y el equipo, entre otros factores.

Los estudiantes que reciban la clase de educación física uno o dos días por semana solamente no alcanzarán la ejecución de un patrón maduro tan rápido como aquellos que reciben la clase con mayor frecuencia y en una práctica guiada. Esto puede ser frustrante, pero no debe servir de excusa para ofrecer un programa educación física de alta calidad.

La educación física en el nivel elemental debe proporcionar variedad en las experiencias de práctica relacionadas con cada destreza en su etapa inicial (habilidad emergente). Las lecciones, tareas y experiencias de aprendizaje en el nivel elemental deben llevar al estudiante a la madurez de las destrezas. Una sola lección o clase no producirá patrones maduros, de la misma manera que demostrar cómo se ejecuta una destreza tampoco garantiza que el estudiante la ejecute en diferentes contextos. Las tareas o actividades específicas y la práctica (repetición) son necesarias para alcanzar y mantener un patrón maduro de una destreza.

Enseñar y evaluar la adquisición de destrezas es fundamental para el aprendizaje de los estudiantes. Sin embargo, la reenseñanza y la práctica continua son componentes esenciales para la calidad en el desarrollo de aptitudes y retención del aprendizaje de los estudiantes. Las expectativas para los estándares 1 y 2 del nivel elemental en educación física se centran en el desarrollo de destrezas motrices por medio de destrezas básicas de diferentes deportes, gimnasia educativa y baile. Las expectativas enfatizan las destrezas en las áreas locomotoras, no locomotoras, la estabilidad y balance o en las manipulativas.

Las expectativas del Estándar 1 hacen énfasis en las destrezas emergentes. En el nivel elemental, los estudiantes inician las destrezas motoras fundamentales, "mejorando la eficiencia motriz" y "aumentando los patrones motrices consistentemente", lo que da lugar a un rendimiento motriz más eficiente en una variedad de contextos (Haywood, como se cita en Estándares NASPE, 2014). La eficiencia motriz y los patrones motrices consistentes no surgen por casualidad, ni tampoco aparecen simplemente por la participación en la actividad física. Las destrezas motoras emergentes se vuelven maduras para hacer hincapié en los elementos críticos, guiados por la práctica deliberada (planificada) y una retrocomunicación específica. Las destrezas locomotoras y manipulativas básicas en el Estándar 1 van acompañadas de elementos críticos sugeridos que proporcionan un análisis de cada habilidad por sus componentes (Ver Apéndice C, Pág.203).

Las expectativas por grado del nivel elemental proporcionan un progreso en el dominio de los elementos críticos que conducen al patrón maduro de la destreza. Dominar los elementos críticos de cada grado resulta en alcanzar los patrones maduros en los grados de cuarto a sexto. En la etapa emergente de desarrollo de una destreza, debe trabajarse con un solo elemento, que se debe practicar hasta que se domine (por ejemplo: golpe por debajo del brazo-pie opuesto hacia adelante), antes de introducir el siguiente elemento crítico de la destreza.

La enseñanza diferenciada propicia en cada estudiante el desarrollo apropiado de los elementos críticos de las destrezas emergentes. El dominio acumulativo del elemento crítico es la clave para la ejecución de un patrón maduro de una destreza al finalizar la escuela elemental. La profundidad de las experiencias de aprendizaje enfocada en la práctica proporciona el patrón maduro de la destreza; la amplitud se proporciona mediante la variedad de contextos ambientales y la combinación de destrezas con otras habilidades y otros conceptos de movimiento. La profundidad y la amplitud del rendimiento en el nivel elemental preparan a los estudiantes para la fase de aplicación en la educación física de escuela intermedia.

Las expectativas para el Estándar 3 se enfocan en el conocimiento de la aptitud física, la participación o el compromiso en la actividad física y el *assessment*. El énfasis de la aptitud física para los niños en la escuela elemental de kínder a tercero estará estrictamente basado en ejercicios no formales. La evaluación de la aptitud física comienza en el 4.º grado y el diseño de un plan de acondicionamiento físico personalizado comienza en el 5.º grado.

Las bases para los estándares 4 y 5 comienzan en la escuela elemental, ya que los niños aprenden a aceptar la opinión (retrocomunicación) de los maestros y sus compañeros, interactúan positivamente con los demás y son responsables de su conducta personal en entornos de actividad física. Los comportamientos y actitudes formados en la escuela elemental ejercen una influencia extremadamente fuerte en los comportamientos y actitudes de los adolescentes y adultos en ambientes de actividad física, tanto dentro de escenarios de educación física como fuera de estos.

Expectativas por Grado: Pre kindergarten – Quinto Grado

Al finalizar el quinto grado el estudiante:

- ✚ Demostrará competencia en las destrezas motrices fundamentales y en la combinación de destrezas seleccionadas.
- ✚ Utilizará conceptos básicos de movimiento en el baile, la gimnasia y en tareas prácticas específicas (*small-sided practice task*)
- ✚ Identificará los conceptos básicos de aptitud física relacionados a la salud.
- ✚ Exhibirá aceptación de sí mismo y hacia otros durante su participación en actividades físicas.
- ✚ Identificará los beneficios de un estilo de vida activo y saludable.

Prekindergarten

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Ejecuta las diversas destrezas locomotoras: correr, caminar, saltar, brincar, galopar y salticar.	2DM	Relocalización
2. Ejecuta la destreza de caminar (por lo menos seis pasos) sobre una línea recta.	2DM	Relocalización
3. Demuestra cómo subir y bajar escaleras mientras alterna los pies.	2DM	Relocalización
4. Ejecuta la destreza de brincar desde un escalón de un pie de alto hacia el suelo.	2DM	Relocalización
5. Ejecuta la destreza de saltar objetos de 5 a 6 pulgadas de alto.	2DM	Relocalización
6. Ejecuta la destreza de saltar con el pie dominante y el no dominante.	2DM	Relocalización

Prekindergarten

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
7. Ejecuta actividades rítmicas multiculturales (bailes y juegos).	2DM	Comprensión cultural
8. Demuestra cómo mantener equilibrio en un pie por cinco segundos.	2DM	Manejo de peso
9. Ejecuta la rodada hacia el frente.	2DM	Relocalización
10. Ejecuta la rodada hacia atrás.	2DM	Relocalización
11. Ejecuta las destrezas de doblarse, encogerse y estirarse.	2DM	Manejo de peso
12. Ejecuta la destreza de lanzar un objeto (bola, <i>bean bag</i> y otros).	2DM	Proyección de objetos
13. Ejecuta la destreza de atrapar un objeto.	2DM	Recepción de objetos
14. Ejecuta la destreza de patear una bola estacionaria.	2DM	Proyección de objetos

Prekindergarten

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados a la ejecución y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Reconoce el espacio personal mientras participa en actividades del movimiento.	1DM	Conciencia corporal
2. Reconoce el espacio general mientras participa en actividades de movimiento.	1DM	Conciencia corporal
3. Utiliza variedad de movimientos para ubicar su cuerpo —arriba-abajo, lado, al frente, atrás— en relación con otras personas u objetos.	3DM	Relaciones
4. Repite movimientos con que ubica su cuerpo —dentro, fuera, sobre, debajo, medio— en relación con personas u objetos.	2DM	Relaciones
5. Reconoce el vocabulario de las destrezas locomotoras: correr, caminar, saltar, brincar, galopar y salticar.	1DM	Apreciación del movimiento
6. Reconoce las partes del cuerpo: cabeza, ojos, orejas, torso, nariz, pies, brazos, manos, hombros y rodilla.	1DC	Conocerse a sí mismo

Prekindergarten

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Ejecuta actividades físicas de moderada a vigorosa intensidad por sesenta minutos diarios (durante el programa del día) <ul style="list-style-type: none"> 10 minutos 6 veces al día 15 minutos 4 veces al día Cualquier otra combinación que cumpla con los 60 minutos o más diarios. 	2DM	Aptitud física

Prekindergarten

ESTÁNDAR 4: CONDUCTA RESPONSABLE

Estándar de Contenido: Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Completa la tarea o actividad.	3DV	Reto
2. Sigue las instrucciones del maestro.	2DV	Apreciación del movimiento
3. Coopera con sus compañeros en actividades de movimiento.	1DV	Trabajo en equipo
4. Comparte con otros niños en actividades de movimiento a pesar de las diferencias personales.	1DV	Trabajo en equipo
5. Tolera esperar su turno para participar en las actividades de movimiento.	1DC	Conocerse a sí mismo

ESTÁNDAR 5: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Estándar de contenido: Reconoce el valor de participar en actividades físicas para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Participa activamente en actividades de movimiento.	2DM	Disfrute del movimiento

Kindergarten

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Ejecuta destrezas locomotoras (saltar, galopar, correr, deslizarse, salticar o <i>skip</i>) mientras mantiene el equilibrio.	2DM	Relocalización / Manejo de peso
2. Ejecuta la acción de salto horizontal y caída mientras mantiene el equilibrio.	2DM	Relocalización / Manejo de peso
3. Ejecuta destrezas locomotoras por medio del baile creativo o actividades rítmicas en respuesta a lo demostrado por el maestro.	2DM	Disfrute del movimiento
4. Demuestra equilibrio estático sobre diferentes bases de apoyo.	2DM	Aptitud motriz
5. Ejecuta variedad de formas con el cuerpo, base ancha y estrecha, girar y encoger el cuerpo.	2DM	Manejo de peso / Conciencia corporal
6. Ejecuta rodadas laterales mediante una forma estirada del cuerpo (rodada de tronco).	2DM	Relocalización / Manejo de peso

Kindergarten

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
7. Reconoce la diferencia entre las acciones de encogerse y estirarse.	1DM	Manejo de peso
8. Ejecuta lanzamientos por debajo del brazo con el pie opuesto al frente.	2DM	Proyección de objetos
9. Demuestra cómo dejar caer un balón y lo atrapa antes de que rebote dos veces.	2DM	Recepción de objetos
10. Demuestra cómo atrapar un balón o una bola grande lanzada por el maestro.	2DM	Recepción de objetos
11. Demuestra cómo rebotar un balón con una mano mientras intenta un segundo rebote.	2DM	Proyección de objetos

Kindergarten

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
12. Ejecuta golpes a un balón hacia el frente con el interior del pie, a corta distancia.	2DM	Proyección de objetos
13. Ejecuta el pateo a un balón estacionario desde una posición estática mientras demuestra dos de los cinco elementos del patrón maduro (Apéndice C).	2DM	Eficiencia mecánica
14. Demuestra cómo volear (golpear algo en el aire para impulsarlo) un objeto liviano de abajo hacia arriba. (ej. globo, bola de <i>foam</i> , etc.)	2DM	Proyección de objetos
15. Demuestra cómo golpea un objeto liviano con una paleta o raqueta de mango corto.	2DM	Proyección de objetos
16. Ejecuta un brinco sencillo mientras mueve la cuica él mismo.	2DM	Relocalización
17. Ejecuta brincos en una cuica larga mientras el maestro le da vuelta.	2DM	Relocalización
18. Demuestra la habilidad para saltar al agua desde el borde de la piscina, se recupera al flotar de espalda y sale del agua sin asistencia.	2DM	Relocalización

Kindergarten

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con la ejecución y el movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Diferencia entre espacio personal y espacio general al participar en variedad de actividades de movimiento.	3DC	Conciencia corporal
2. Demuestra cómo moverse en el espacio personal mientras sigue el compás de un ritmo.	2DM	Conciencia corporal
3. Reconoce la ubicación de su cuerpo (alto, bajo, cerca, lejos, encima, debajo, último y primero), con relación a objetos o personas en el ambiente, al participar en actividades que involucren destrezas fundamentales, ritmo, baile, juegos o actividades con aparatos.	1DC	Relaciones
4. Ejecuta actividades de movimiento mientras recorre tres rutas diferentes.	2DM	Conciencia corporal
5. Reconoce las diferentes velocidades al realizar actividades de movimiento en el espacio general.	1DC	Relocalización
6. Reconoce las partes del cuerpo (cabeza, cuello, hombro, espalda, pecho, cintura, cadera, brazo, codo, muñeca, mano, dedo, pierna, rodilla, tobillo, pantorrilla y pie, entre otros).	1DC	Conciencia corporal
7. Reconoce las coordenadas espaciales (izquierda y derecha) al participar en actividades de movimiento.	1DC	Conciencia corporal
8. Distingue los movimientos no locomotores (halar, empujar, balancearse y sacudirse).	1DC	Manejo de peso

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Kindergarten

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Identifica oportunidades de juego activo en su tiempo de ocio.	1DV	Disfrute del movimiento
2. Practica activamente de actividades de movimiento en la clase de educación física.	2DV	Disfrute del movimiento
3. Reconoce que cuando se mueve rápido, la respiración y el ritmo cardíaco aumentan.	1DC	Aptitud física
4. Reconoce su peso en el transcurso del año escolar.	1DC	Aptitud física
5. Reconoce que los alimentos proporcionan energía para realizar actividad física.	1DC	Aptitud física

Kindergarten

ESTÁNDAR 4: CONDUCTA RESPONSABLE

Estándar de Contenido: Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Sigue las reglas dentro y fuera de la sala de clase al realizar actividades de movimiento en grupo o individual (conducta responsable, sigue reglas, espera su turno).	1DV	Apreciación del movimiento
2. Identifica de manera responsable las acciones o conductas exhibidas.	1DV	Apreciación del movimiento
3. Sigue instrucciones y direcciones cuando se le requiere al participar en actividades de movimiento.	1DV	Conocerse así mismo
4. Practica actividades de movimiento mientras comparte espacio, materiales y equipo con sus compañeros.	2DV	Trabajo de equipo
5. Reconoce normas de cortesía y camaradería establecidas para las actividades de movimiento.	1DC	Apreciación del movimiento
6. Sigue las instrucciones del maestro para una participación segura y un uso apropiado de los materiales y equipo con el mínimo de recordatorios.	1DV	Apreciación del movimiento
7. Identifica en la sala de clases el área de primeros auxilios y las salidas de emergencia por su seguridad y la de sus compañeros.	1DC	Liderato
8. Muestra conocimiento de las prácticas de higiene acuática y las reglas de áreas acuáticas.	2DV	Apreciación del movimiento
9. Muestra la habilidad para interactuar en juegos acuáticos de forma segura.	2DV	Disfrute del Movimiento

Kindergarten

ESTÁNDAR 5: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Estándar de contenido: Reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Reconoce que la actividad física es importante para una buena salud.	1DC	Aptitud física
2. Reconoce actividades de movimiento que requieren mayor esfuerzo personal.	1DC	Reto
3. Identifica las actividades de movimiento que le derivan placer.	1DC	Disfrute del movimiento
4. Discute los sentimientos que experimenta al ejecutar distintas actividades de movimiento con sus compañeros.	2DV	Expresión

Primer grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Ejecuta las destrezas locomotoras —saltar, brincar, correr, deslizarse, galopar— con un patrón maduro (pasos correctos de la destreza). www.ceducar.info/cedicar/recursos/biblioteca-virtual/volumen20.pdf .	2DM	Eficiencia mecánica
2. Demuestra dos de cinco elementos críticos del salto y caída en un plano horizontal (Apéndice C) mientras utiliza ambos pies sin carrera.	2DM	Eficiencia mecánica
3. Demuestra dos de cinco elementos críticos del salto y caída en un plano vertical (Apéndice C) mientras utiliza ambos pies.	2DM	Eficiencia mecánica
4. Combina (utiliza) habilidades locomotoras y no locomotoras en un baile o actividad rítmica adaptado por el maestro.	3DM	Aptitud motriz
5. Demuestra el balance sobre diferentes bases de apoyo y lo realiza de formas variadas con su cuerpo.	2DM	Aptitud motriz / Conciencia corporal
6. Ejecuta actividades de baile y gimnasia al transferir el peso de una parte del cuerpo a otra en su espacio personal.	2DM	Manejo de peso

Primer grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
7. Ejecuta distintos giros, rodadas y volteretas de forma estirada o encogida.	2 DM	Manejo de peso / Relocalización
8. Demuestra torcerse, encogerse, estirarse y flexionarse.	2 DM	Manejo de peso
9. Ejecuta lanzamiento por debajo del brazo para mostrar dos de los cinco elementos críticos de un patrón maduro (Apéndice C).	2 DM	Eficiencia mecánica
10. Ejecuta la destreza de atrapar un objeto liviano (“foam”, balón) lanzado por él mismo, antes de que rebote.	2 DM	Recepción de objetos
11. Demuestra la destreza de atrapar balones o bolas de diferentes tamaños lanzados por él mismo, el maestro o un compañero.	2 DM	Recepción de objetos
12. Ejecuta la destreza de rebotar un balón consecutivamente en un mismo espacio mientras utiliza su mano dominante.	2 DM	Proyección de objetos

Primer grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
13. Utiliza golpes (conducción-dribleo) a corta distancia y controla el balón con la parte interior del pie, desplazándose en el espacio general.	3DM	Proyección de objetos
14. Demuestra dos de los cinco pasos del patrón maduro de la destreza de patear (Apéndice C) un balón estacionario hacia el frente.	2DM	Eficiencia mecánica
15. Demuestra la destreza de volear un objeto golpeando con las palmas abiertas, de abajo hacia arriba.	2DM	Proyección de objetos
16. Ejecuta golpes a una pelota con un implemento de mango corto (paleta, raqueta) mientras la envía hacia arriba.	2DM	Proyección de objetos
17. Coordina el brinco al girar la cuica él mismo hacia el frente o hacia atrás consecutivamente.	2DM	Aptitud motriz
18. Ejecuta hasta 5 brincos consecutivos en una cuica larga girada por el maestro.	2DM	Aptitud motriz
19. Demuestra la habilidad para nadar 10 metros en nado libre (crol) mientras gira el cuerpo para respirar.	2DM	Relocalización / Conciencia corporal
20. Demuestra la habilidad para flotar de espalda y trasladarse a una distancia de 10 metros en nado de espalda elemental.	2DM	Relocalización / Manejo de peso

Primer grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Reconoce entre el espacio personal y general mientras participa en una variedad de actividades de movimiento.	1DC	Conciencia corporal
2. Especifica las diferentes partes del cuerpo según las coordenadas espaciales: a la derecha, a la izquierda, mano derecha, mano izquierda, etc.	1DC	Conciencia corporal
3. Demuestra habilidad para moverse a diferentes niveles: bajo, mediano o alto.	2DM	Relaciones
4. Demuestra cómo se desplaza con su cuerpo en relación con variedad de objetos (por encima, por debajo, alrededor y a través) mientras participa en actividades de movimiento.	2DM	Relaciones
5. Diferencia entre velocidad rápida o lenta al participar en actividades de movimiento.	1DC	Aptitud motriz
6. Diferencia entre fuerza liviana y pesada.	1DC	Eficiencia mecánica
7. Reconoce el vocabulario y las reglas de las diferentes actividades de movimiento en que participa.	1DC	Apreciación del movimiento
8. Menciona los diferentes segmentos del cuerpo (tronco, extremidades superiores, extremidades inferiores).	1DC	Conciencia corporal

Primer grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Nombra los beneficios de mantenerse activo mediante el ejercicio y el juego.	1DC	Aptitud física
2. Ejecuta actividades de movimiento en la clase de educación física.	2DM	Aptitud motriz
3. Identifica el corazón como un músculo que se fortalece con el ejercicio, el juego y la actividad física.	1DC	Aptitud física
4. Anota su peso como mínimo una vez al mes para monitorear los cambios.	1DC	Aptitud física
5. Reconoce los alimentos sanos.	1DC	Aptitud física

Primer grado

ESTÁNDAR 4: CONDUCTA RESPONSABLE

Estándar de Contenido: Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Reconoce su responsabilidad con el uso apropiado de materiales, equipos y el espacio asignado al participar en actividades de movimiento.	1DC	Apreciación del movimiento
2. Sigue las reglas en diferentes escenarios de aprendizaje.	2DV	Apreciación del movimiento.
3. Sigue apropiadamente las recomendaciones generales del maestro.	2DV	Apreciación del movimiento.
4. Trabaja independientemente con otros en diferentes escenarios de aprendizaje (ej. grupos grandes, pequeños, grupos mixtos o variados).	3DV	Trabajo en equipo
5. Demuestra los protocolos establecidos (cómo seguir las reglas) al participar en actividades en clase.	2DC	Apreciación del movimiento.
6. Reconoce las instrucciones establecidas para una participación segura y apropiada en el uso de los materiales y equipo sin un recordatorio continuo.	1DC	Apreciación del movimiento.
7. Muestra conocimiento de las normas y reglas para mantenerse seguro en un ambiente de actividad acuática.	2DV	Apreciación del movimiento.
8. Utiliza aros inflables y otros juguetes acuáticos de forma segura.	3DM	Disfrute del movimiento

Primer grado

ESTÁNDAR 5: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Estándar de contenido: Reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Identifica las actividades de movimiento o juegos como un componente de buena salud.	1DV	Apreciación del movimiento
2. Reconoce que los retos conducen al éxito al participar en actividades de movimiento.	1DC	Reto
3. Describe sentimientos positivos que se derivan como resultado de su participación en actividades de movimiento.	1DV	Expresión
4. Explica las razones personales para disfrutar al participar en actividades de movimiento.	3DV	Expresión

Segundo grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Ejecuta la destreza de salticar mientras utiliza un patrón maduro (www.ceducar.info/cedicar/recursos/biblioteca-virtual/volumen20.pdf) .	2DM	Relocalización
2. Ejecuta la destreza de correr mientras utiliza un patrón maduro (Apéndice C).	2DM	Relocalización
3. Reconoce la diferencia entre trotar y correr rápidamente.	1DM	Relocalización
4. Demuestra cuatro de cinco elementos críticos (pasos correctos) para saltar y caer en un plano horizontal (Apéndice C) mientras utiliza una variedad de despegues con uno o ambos pies.	2DM	Eficiencia mecánica
5. Demuestra cuatro de cinco elementos críticos (pasos correctos) para saltar y caer en un plano vertical (Apéndice C).	2DM	Eficiencia mecánica
6. Ejecuta variedad de actividades rítmicas diseñadas por el maestro o el estudiante en respuesta a ritmos simples.	2DM	Aptitud motriz
7. Utiliza diferentes bases de apoyo para balancearse mientras combina niveles y formas.	3DM	Manejo de peso / Conciencia corporal
8. Modifica la posición de su cuerpo al realizar balance en posición invertida mientras se mantiene inmóvil sobre diferentes bases de apoyo.	3DM	Manejo de peso
9. Ejecuta transferencia de peso de un pie a diferentes partes del cuerpo mientras utiliza desplazamientos y diferentes bases de apoyo.	2DM	Manejo de peso / Relocalización

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Segundo grado

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
10. Ejecuta giros, rodadas y volteretas de forma estirada o encogida hacia diferentes direcciones.	2DM	Relocalización / Manejo de peso
11. Reconoce la diferencia entre la acción de encoger, flexionar, torcer y estirar mientras realiza actividades de movimiento.	1DM	Manejo de peso
12. Combina balance y transferencias de peso al ejecutar una secuencia de tres pasos (baile, gimnasia).	5DM	Manejo de peso / Relocalización
13. Ejecuta eficientemente un lanzamiento por debajo del brazo mientras utiliza un patrón maduro (Apéndice C).	4DM	Eficiencia mecánica
14. Ejecuta el lanzamiento por encima del brazo mientras demuestra dos de los cinco elementos críticos del patrón maduro (Apéndice C) de la destreza.	2DM	Eficiencia mecánica
15. Ejecuta la destreza de atrapar con ambas manos un balón grande lanzado por él mismo o por un lanzador diestro, sin pegarla al cuerpo.	2DM	Recepción de objetos

Segundo grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
16. Ejecuta eficientemente el rebote del balón con su mano dominante en una posición estática mientras demuestra un patrón maduro (Apéndice C).	4DM	Eficiencia mecánica
17. Ejecuta el rebote del balón con su mano dominante mientras camina en el espacio general.	2DM	Proyección de objetos / Relocalización
18. Controla el balón y el cuerpo mientras maneja el balón con los pies en el espacio general.	4DM	Eficiencia mecánica
19. Utiliza acercamientos continuos mientras corre hacia el balón, patea una bola en movimiento y demuestra tres de los cinco elementos críticos del patrón maduro (Apéndice C) de la destreza.	3DM	Eficiencia mecánica
20. Ejecuta la destreza de volear un objeto hacia arriba en intentos consecutivos.	2DM	Proyección de objetos

Segundo grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

Nivel 1 - Percepción
 Nivel 2 - Modelaje
 Nivel 3 - Adaptación
 Nivel 4 - Refinamiento
 Nivel 5 - Variación
 Nivel 6 - Improvisación
 Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
 Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
 Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
 Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
 Nivel 2 - Responder al valor
 Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
 Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
 Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
21. Repite golpes consecutivos a un objeto hacia arriba con un implemento de mango corto.	2DM	Proyección de objetos
22. Utiliza un implemento de mango largo para golpear una bola en una base de soporte (<i>tee ball</i>) o cono, mientras utiliza el agarre correcto según su lado dominante.	3DM	Proyección de objetos
23. Ejecuta consecutivamente la destreza de brincar cuica hacia adelante y hacia atrás, girada por él mismo, mientras utiliza un patrón maduro (pasos correctos).	2DM	Eficiencia mecánica
24. Ejecuta cinco brincos consecutivos mientras utiliza una cuica larga girada por otros estudiantes.	2DM	Aptitud motriz
25. Demuestra la habilidad para nadar al desplazarse 15 metros en nado libre de forma continua.	2DM	Relocalización
26. Demuestra la habilidad para desplazarse por debajo del agua a una distancia de 5 metros.	2DM	Relocalización

Segundo grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Ejecuta rítmicamente una combinación de destrezas y movimientos locomotores en el espacio general.	4DM	Relocalización / Conciencia corporal
2. Identifica su posición en relación con objetos o personas al participar en actividades de movimiento (a la derecha, a la izquierda, otros).	1DC	Conciencia corporal
3. Combina formas, niveles y rutas mientras se mueve en actividades rítmicas, baile o gimnasia.	5DM	Conciencia corporal
4. Varía el tiempo y la fuerza aumentando y disminuyendo gradualmente durante actividades de movimiento.	5DM	Aptitud motriz
5. Identifica las articulaciones principales del cuerpo y su movimiento (cuello, hombro, codo, muñeca, rodilla, tobillo, caderas, interfalángicas de la mano y pie).	1DC	Conciencia corporal
6. Identifica el vocabulario, la terminología y las reglas de las diferentes actividades de movimiento en que participa.	2 DC	Apreciación del movimiento

Segundo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Describe actividades de movimiento o manipulativas en las que puede participar en su tiempo de ocio (antes o después de clases, en el hogar, en el parque, con amigos o con la familia).	1DC	Apreciación del movimiento
2. Ejecuta variedad de actividades de movimiento en respuesta a la enseñanza y práctica en la clase.	2DV	Disfrute de movimiento
3. Reconoce el uso del cuerpo como una resistencia para desarrollar fuerza (ej. caminar en cuatro pies o como algún animal).	1DC	Aptitud física
4. Identifica las actividades físicas que contribuyen a una mejor aptitud física.	1DC	Aptitud física
5. Compara su peso con los parámetros establecidos para su edad.	1DC	Aptitud física
6. Reconoce que la práctica de buenos hábitos alimenticios en combinación con la actividad física provee una buena salud.	1DC	Aptitud física

Segundo grado

ESTÁNDAR 4: CONDUCTA RESPONSABLE

Estándar de Contenido: Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Practica diferentes actividades con la mínima intervención del maestro.	2DV	Participación
2. Sigue responsablemente las normas establecidas mediante su conducta y participación activa en clase.	2DV	Apreciación del movimiento
3. Acepta las recomendaciones correctivas del maestro al participar en clase.	2DV	Apreciación del movimiento
4. Trabaja en equipo o en pareja con sus compañeros en actividades de movimiento para lograr una meta común.	3DV	Trabajo en equipo
5. Sigue las reglas dentro y fuera del ambiente escolar, para lograr el éxito en las distintas actividades de movimiento.	2DV	Apreciación del movimiento
6. Enumera las reglas de seguridad que debe seguir para prevenir accidentes en la clase de educación física.	1DC	Apreciación del movimiento
7. Trabaja de manera independiente y segura con el equipo y en los escenarios de actividad física.	3DV	Apreciación del movimiento
8. Sigue las normas y reglas de seguridad en ambientes de actividad acuática.	2DV	Apreciación del movimiento

Segundo grado

ESTÁNDAR 5: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Estándar de contenido: Reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Describe la importancia de mantener una salud balanceada.	1DV	Conocerse a sí mismo
2. Compara las actividades de movimiento o físicas que le derivan confianza y reto.	4DV	Reto
3. Identifica las actividades de movimiento (rutinas de gimnasia, baile y juegos) que le proporciona la autoexpresión.	1DV	Expresión

Tercer grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Ejecuta eficientemente la destreza de saltar demostrando un patrón maduro (Apéndice C).	4DM	Eficiencia mecánica
2. Demuestra las diferencias entre trotar y una carrera de velocidad.	2DM	Aptitud motriz
3. Utiliza un patrón maduro (Apéndice C) en las destrezas de salto y caída en un plano horizontal y vertical.	3DM	Eficiencia mecánica
4. Utiliza un patrón maduro al saltar y caer un plano vertical (Apéndice C).	3DM	Eficiencia mecánica
5. Ejecuta con precisión pasos rítmicos y patrones de movimientos seleccionados por el maestro.	4DM	Eficiencia mecánica
6. Ejecuta con fluidez destrezas locomotoras en secuencia mientras cambia de una destreza a otra.	4DM	Eficiencia mecánica
7. Ejecuta balances con diferentes bases de apoyo mientras demuestra tensión y extensión muscular con diferentes partes del cuerpo.	2DM	Manejo de peso
8. Ejecuta transferencia momentánea del peso del cuerpo de los pies a las manos.	2DM	Manejo de peso

Tercer grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
9. Aplica las destrezas de giros, rodadas y volteretas de grados anteriores.	3DM	Relocalización/Manejo de peso
10. Demuestra equilibrio en movimientos transicionales cuando inicia y finaliza la acción en destrezas de gimnasia al encogerse, torcerse y estirarse.	2DM	Manejo de peso
11. Combina destrezas locomotoras y conceptos de movimiento (niveles, formas, extensiones, rutas, tiempo, fluidez) para crear y realizar un baile y actividades rítmicas.	7DM	Conciencia corporal/Disfrute del movimiento
12. Combina el equilibrio y la transferencia de peso para realizar un baile y actividades rítmicas.	5DM	Manejo de peso
13. Ejecuta lanzamientos con una bola u objeto (bean bag, otros) con precisión y por debajo del brazo a un compañero o a un blanco específico.	4DM	Proyección de objetos
14. Demuestra tres de los cinco elementos críticos de un patrón maduro (Apéndice C) de la destreza de lanzamiento por encima del brazo en un ambiente no dinámico en términos de distancia y fuerza.	2DM	Eficiencia mecánica
15. Demuestra cuatro de los cinco elementos críticos de un patrón maduro (Apéndice C) al atrapar una bola del tamaño de una mano lanzada por un compañero.	2DM	Eficiencia mecánica

Tercer grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
16. Controla el cuerpo y el rebote de un balón mientras se traslada corriendo a una velocidad de lenta a moderada en el espacio general.	4DM	Eficiencia mecánica
17. Controla un balón mientras lo conduce con los pies y se traslada corriendo de velocidad lenta a moderada en el espacio general.	4DM	Eficiencia mecánica
18. Utiliza las destrezas de recibir y pasar el balón con la parte interior del pie a un compañero en posición estacionaria, y detiene el balón en la recepción antes de regresar el pase.	3DM	Proyección / Recepción de objetos
19. Utiliza un acercamiento continuo en carrera e intencionalmente realiza una patada por el suelo y otra por el aire para demostrar cuatro de cinco elementos críticos de un patrón maduro (Apéndice C) de la destreza.	3DM	Eficiencia mecánica
20. Utiliza un acercamiento continuo al balón y patea con precisión un balón estacionario.	4DM	Proyección de objetos

Tercer grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
21. Ejecuta con precisión la destreza del pase de antebrazo (bompeo) de frente o de lado al enviar el objeto sobre una red, a la pared, sobre una línea o a un compañero, mientras demuestra cuatro de cinco elementos críticos de un patrón maduro (Apéndice T) de la destreza.	4DM	Eficiencia mecánica
22. Ejecuta el golpe de un objeto con un implemento de mango corto para enviarlo hacia el frente sobre una red baja o una pared.	2DM	Proyección de objetos
23. Ejecuta eficientemente el golpe de un objeto con un implemento de mango corto, para demostrar tres de los cinco elementos críticos de un patrón maduro (Apéndice C) de la destreza.	4DM	Eficiencia mecánica
24. Utiliza el agarre adecuado para golpear una bola con un implemento largo, para enviarla hacia el frente. (ej. palo de "hockey", bate, palo de golf) Nota: Utilizar base, cono o lanzado por el maestro.	3DM	Proyección de objetos
25. Ejecuta destrezas intermedias (variedad de trucos, entrar y salir de la cuica larga, etc.) para brincar cuica de forma individual en la cuica corta y larga.	2DM	Aptitud motriz

Tercer grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

Nivel 1 - Percepción
 Nivel 2 - Modelaje
 Nivel 3 - Adaptación
 Nivel 4 - Refinamiento
 Nivel 5 - Variación
 Nivel 6 - Improvisación
 Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
 Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
 Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
 Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
 Nivel 2 - Responder al valor
 Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
 Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
 Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
26. Ejecuta destrezas para mantenerse en el agua (sin hundirse), por lo menos, de 30 segundos a un minuto.	2DM	Relocalización
27. Ejecuta las destrezas del nado de espalda elemental para desplazarse a una distancia de 10 metros.	2DM	Relocalización
28. Ejecuta las destrezas de nado de lado (<i>side stroke</i>) mientras se desplaza a una distancia de 10 metros.	2DM	Relocalización
29. Ejecuta las destrezas de nado libre (o crol) mientras se desplaza a una distancia de 15 metros.	2DM	Relocalización

Tercer grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Reconoce el concepto de espacio abierto en actividades de movimiento.	1DC	Conciencia corporal
2. Identifica las coordenadas espaciales (izquierda y derecha) en relación a personas, rutas, objetos y direcciones, entre otros elementos.	1DC	Conciencia corporal
3. Reconoce destrezas locomotoras específicas al participar en una variedad de actividades de movimiento.	1DC	Conciencia corporal
4. Combina conceptos de movimiento (dirección, niveles, fuerza y tiempo) mediante destrezas dirigidas por el maestro.	5DM	Conciencia corporal
5. Utiliza los conceptos de alineamiento de gimnasia, baile y actividades rítmicas.	3DM	Aptitud motriz

Tercer grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
6. Utiliza el concepto de tensión muscular con balance en gimnasia, baile y actividades rítmicas.	3DM	Aptitud motriz
7. Aplica estrategias o tácticas simples en actividades de persecución.	3DM	Simulación
8. Aplica estrategias simples en actividades de huida o escape.	3DM	Simulación
9. Utiliza vocabulario, terminología, datos y las reglas de las diferentes actividades de movimiento en que participa.	2DC	Apreciación del movimiento

Tercer grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Reporta la cantidad de veces que participa en actividades de movimiento fuera de la clase de Educación Física.	2DV	Aptitud física
2. Identifica los beneficios de participar en actividades de movimiento como medio para mantener una buena salud.	1DC	Aptitud física
3. Practica voluntariamente actividades de movimiento en la clase de educación física.	2DV	Aptitud física / Disfrute del movimiento
4. Describe el concepto de aptitud física y menciona ejemplos de actividades de movimientos para mejorarla.	2DC	Aptitud física
5. Reconoce la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma al participar en actividades de movimiento vigorosas.	1DC	Aptitud física

Tercer grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
6. Identifica mensualmente los cambios que ocurren en su peso.	1DC	Aptitud física
7. Señala los lugares y los procesos a seguir para monitorear la frecuencia cardíaca antes, durante y después de participar en actividades de movimiento.	1DC	Aptitud física
8. Demuestra, con ayuda del maestro, los componentes relacionados a la salud y a la aptitud física.	2DM	Aptitud física
9. Identifica los alimentos que le benefician antes y después de participar en actividades de movimiento.	1DC	Aptitud física

Tercer grado

ESTÁNDAR 4: CONDUCTA RESPONSABLE

Estándar de Contenido: Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Sigue una conducta apropiada al participar en actividades de movimiento dirigidas por el maestro.	2DV	Apreciación del movimiento
2. Trabaja de forma independiente por periodos extendidos de tiempo.	3DV	Conocerse a sí mismo
3. Aprueba y sigue las recomendaciones correctivas específicas que le brinda el maestro.	2DV	Apreciación del movimiento
4. Trabaja cooperativamente con otros.	3DV	Trabajo en equipo
5. Aprueba (elogia) el éxito de sus compañeros al participar en actividades de movimiento.	2DV	Liderato
6. Reconoce la importancia de las normas y los procedimientos al participar en actividades de movimiento con sus compañeros.	2DC	Apreciación del movimiento
7. Trabaja de manera independiente mientras sigue las reglas de seguridad en escenarios de actividades de movimiento.	3DV	Apreciación del movimiento

Tercer grado

ESTÁNDAR 5: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Estándar de contenido: Reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Discute la relación que existe entre la actividad física, actividades de movimiento y una buena salud.	2DC	Apreciación del movimiento
2. Discute el reto que conlleva aprender una nueva actividad física o de movimiento.	2DC	Reto
3. Expresa las razones que causan que se disfrute al participar en actividades seleccionadas de movimiento.	1DC	Expresión
4. Describe las interacciones sociales positivas que se derivan al involucrarse en actividades de movimiento.	3DV	Expresión

Cuarto grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Utiliza diversidad de destrezas locomotoras en variedad de actividades diseñadas para practicar la destreza de gimnasia educativa y baile. (<i>small-sided practice task Tareas de práctica</i>).	3DM	Relocalización
2. Ejecuta carreras a distancia al utilizar un patrón maduro (Apéndice C).	2DM	Eficiencia mecánica
3. Utiliza carrera, despegue, vuelo y caída al realizar el salto para la gimnasia.	3DM	Relocalización
4. Combina patrones de movimientos locomotores y pasos de baile para crear y realizar un baile original.	7DM	Disfrute del movimiento / Participación
5. Combina desplazamientos con destrezas manipulativas al atrapar, rebotar, golpear y lanzar hacia el maestro u otro estudiante en actividades diseñadas para practicar la destreza (<i>small-sided practice task</i>).	5 DM	Relocalización /Proyección/ Recepción de objetos
6. Demuestra mantener el equilibrio con diferentes bases de apoyo (vigas de balance, manos, en un solo pie, sobre una línea, etc.) mientras demuestra niveles y formas.	2DM	Conciencia corporal / Manejo de peso
7. Utiliza transferencias de peso de los pies a las manos mientras varía la velocidad y utiliza extensiones largas (ej. patada de mula, pararse de manos y carretilla).	3DM	Manejo de peso / Aptitud motriz

Cuarto grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
8. Aplica las destrezas de giros, rodadas y volteretas de grados anteriores.	3DM	Relocalización / Manejo de peso
9. Ejecuta movimientos de balance dentro y fuera de los aparatos (gimnasia) con acciones de encoger, estirar y torcer.	2DM	Manejo de peso
10. Combina conceptos de movimiento y destrezas locomotoras (niveles, formas, extensiones, rutas, fuerza, tiempo) para crear y ejecutar actividades de baile con un compañero.	7DM	Disfrute del movimiento / Conciencia corporal
11. Combina el balance y la transferencia de peso al desplazarse para crear y realizar secuencias de gimnasia con o sin equipo y aparatos.	7DM	Relocalización / Manejo de peso
12. Aplica las destrezas de lanzamiento por debajo del brazo.	3DM	Proyección de objetos
13. Ejecuta con precisión la destreza de lanzar por encima del brazo (Apéndice C) al utilizar un patrón maduro en entornos no dinámicos.	4DM	Eficiencia mecánica
14. Ejecuta eficientemente el lanzamiento por encima del brazo (Apéndice C) con patrón maduro a un compañero o blanco específico a una distancia razonable.	4DM	Eficiencia mecánica

Cuarto grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
15. Ejecuta con precisión lanzamientos a un compañero en movimiento en un ambiente no dinámico.	4DM	Eficiencia mecánica
16. Ejecuta con fluidez (patrón maduro) el atrapar un balón lanzado por encima de la cabeza, a nivel de la cintura-pecho y debajo de la cintura (Apéndice C) en un entorno no dinámico.	4DM	Eficiencia mecánica
17. Controla el rebote del balón con un patrón maduro (Apéndice C) con la mano dominante y no dominante en su espacio personal.	4DM	Eficiencia mecánica
18. Controla el rebote del balón y el cuerpo al mismo tiempo en el espacio general, aumentando y disminuyendo la velocidad.	4DM	Eficiencia mecánica
19. Adapta la conducción del balón con los pies en el espacio general con control del balón y el cuerpo mientras aumenta y disminuye la velocidad.	3DM	Proyección de objetos
20. Demuestra cómo recibir y pasar un balón con el interior del pie a un compañero en movimiento en un entorno no dinámico.	2DM	Proyección y recepción de objeto

Cuarto grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

Nivel 1 - Percepción
 Nivel 2 - Modelaje
 Nivel 3 - Adaptación
 Nivel 4 - Refinamiento
 Nivel 5 - Variación
 Nivel 6 - Improvisación
 Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
 Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
 Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
 Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
 Nivel 2 - Responder al valor
 Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
 Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
 Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
21. Demuestra recibir y pasar el balón, mientras utiliza la parte interior y exterior del pie, a un compañero estacionario que hace una recepción antes de devolver el balón.	2DM	Proyección y recepción de objetos
22. Combina el dribleo de la mano o el pie con otras destrezas (pasar, recibir, tirar).	3DM	Relocalización/Proyección de objetos
23. Ejecuta con fluidez el pateo por el suelo y por el aire al utilizar un patrón maduro (Apéndice C).	4DM	Eficiencia mecánica
24. Ejecuta con fluidez (patrón maduro) el pase de antebrazo en un ambiente dinámico (ej. cancha reducida 2 cuadrados, 4 cuadrados).	4DM	Proyección de objetos
25. Ejecuta con fluidez el pase de dedos (voleo) sobre la cabeza con dos manos para enviar una bola hacia arriba y demostrar cuatro de los cinco elementos críticos de un patrón maduro (Apéndice C).	4DM	Eficiencia mecánica

Cuarto grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
26. Controla golpear un objeto con un implemento de mango corto: (ej. paleta de playa, tenis de mesa, racketball y otros) mientras demuestra un patrón maduro (Apéndice C).	4DM	Eficiencia mecánica
27. Controla golpear un objeto con un implemento de mango corto, mientras alterna golpes con un compañero en una red baja o contra una pared.	4DM	Proyección de objetos
28. Ejecuta con fluidez golpear un objeto con un implemento largo (ej. palo de hockey, palo de golf, bate, raqueta de tenis o bádmiton) mientras demuestra tres de los cinco elementos críticos de un patrón maduro (agarre, postura, orientación del cuerpo, plano de oscilación y seguimiento. Véase Apéndice C).	4DM	Proyección de objetos

Cuarto grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
29. Combina desplazamientos con las destrezas manipulativas de rebotar, lanzar, atrapar y golpear en actividades diseñadas por el profesor y/o estudiante (<i>small-sided practice task</i>).	3DM	Relocalización / Proyección y recepción de objetos
30. Crea una rutina de brincar una cuica larga o corta.	7DM	Relocalización
31. Ejecuta destrezas para mantenerse en el agua (sin hundirse), por lo menos, 1 minuto y 30 segundos.	2DM	Relocalización
32. Ejecuta las destrezas de nado libre (crol) para desplazarse a una distancia de 20 metros.	2DM	Relocalización
33. Ejecuta las destrezas de nado de lado (<i>side stroke</i>) para desplazarse a una distancia de 15 metros.	2DM	Relocalización
34. Ejecuta las destrezas del nado de espalda para desplazarse a una distancia de 20 metros.	2DM	Relocalización

Cuarto grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Aplica el concepto de espacios abiertos al combinar destrezas que envuelven desplazamientos (por ejemplo: desplazarse rebotando el balón).	3DM	Relocalización
2. Aplica el concepto de cerrar espacios en actividades diseñadas para practicar la destreza (<i>small-sided practice task</i>).	3DM	Conciencia corporal
3. Ejecuta cambios de dirección y velocidad mientras rebota el balón en su espacio general.	2 DM	Conciencia corporal / Proyección de objetos
4. Combina conceptos de movimiento con destrezas simples diseñadas particularmente para gimnasia, baile y juegos.	3DM	Conciencia corporal
5. Aplica los conceptos de movimiento para velocidad, resistencia y el ritmo de una carrera.	3DM	Aptitud motriz
6. Aplica los conceptos de dirección y fuerza al golpear un objeto con un implemento de mango corto, enviándolo hacia un objetivo designado.	3DM	Proyección de objetos / Eficiencia mecánica

Cuarto grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
7. Aplica las destrezas de alineamiento (Ver glosario) y tensión muscular en la gimnasia y el baile.	3DM	Aptitud motriz
8. Aplica estrategias ofensivas simples y tácticas de persecución y huida.	3DM	Simulación
9. Aplica estrategias defensivas simples y tácticas de persecución y huida.	3DM	Simulación
10. Reconoce el tipo de patada necesaria para diferentes juegos y situaciones deportivas.	1DC	Conciencia corporal
11. Identifica datos de la descripción, historia, reglas, terminología y significado social de diferentes actividades de movimiento.	1DC	Apreciación del movimiento

Cuarto grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Analiza oportunidades para participar en actividades físicas fuera de la clase.	3DC	Aptitud física
2. Practica actividades de movimiento en la clase de educación física, dirigidas por el maestro o de manera independiente.	2DV	Aptitud física
3. Identifica los cinco componentes de la aptitud física relacionados a la salud.	1DC	Aptitud física
4. Demuestra ejercicios de calentamiento y enfriamiento en relación con su resistencia cardiorrespiratoria y su evaluación.	2DM	Aptitud física

Cuarto grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
5. Completa las evaluaciones (pre y postprueba) de aptitud física.	3DV	Aptitud física
6. Identifica las áreas que debe mejorar de acuerdo con los resultados en la prueba personal (pre y postprueba) y con ayuda del profesor identifica estrategias para el progreso en esas áreas.	3DC	Aptitud física
7. Ejecuta las estrategias identificadas para mejorar los componentes de la aptitud física relacionados a la salud y de acuerdo con los resultados de las pruebas personales (pre y post).	2DM	Aptitud física
8. Interpreta información relacionada a su composición corporal (mediciones, peso, estatura, edad: I.M.C).	1DC	Aptitud física
9. Discute la importancia de la hidratación y sus opciones al realizar las actividades físicas.	1DC	Aptitud física

Cuarto grado

ESTÁNDAR 4: CONDUCTA RESPONSABLE

Estándar de Contenido: Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Presenta un comportamiento responsable en situaciones de grupo.	2DV	Liderato
2. Presenta un comportamiento apropiado y ético cuando participa en actividades de movimiento.	2DV	Liderato
3. Escucha respetuosamente la retrocomunicación correctiva de otros (por ejemplo, compañeros, adultos).	1DV	Liderato
4. Aprueba (elogia) la ejecución motriz de sus compañeros sin importar las habilidades de cada uno.	2DV	Liderato (empatía)
5. Acepta participantes de todos los niveles de destrezas en la actividad física.	2DV	Liderato (empatía)
6. Sigue las reglas y medidas de seguridad al participar en actividades de movimiento.	2DV	Apreciación del movimiento
7. Trabaja de manera segura con sus compañeros, equipo y materiales en la actividad física.	3DV	Trabajo en equipo

Cuarto grado

ESTÁNDAR 5: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Estándar de contenido: Reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Examina los beneficios para la salud al participar en actividad física.	3DC	Apreciación del movimiento
2. Califica el grado de satisfacción al participar en actividades físicas de desafío.	5DV	Disfrute del movimiento
3. Califica el grado de satisfacción al participar en diferentes actividades físicas.	5DV	Disfrute del movimiento
4. Describe y compara las interacciones sociales positivas cuando participa en actividades físicas, en parejas, grupos pequeños y grupos grandes.	1DC	Expresión

Quinto grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Demuestra un patrón maduro (Apéndice C) de las destrezas locomotoras en actividades diseñadas para la práctica dinámica de gimnasia y baile (<i>small-sided practice tasks</i>).	2DM	Eficiencia Mecánica
2. Combina destrezas locomotoras y manipulativas en variedad de actividades diseñadas para la práctica en ambientes de juego (<i>small-sided practice tasks</i>).	5DM	Relocalización / Proyección y recepción de objetos
3. Combina una variedad de destrezas locomotoras con manipulativas al proyectar a un objetivo (por ejemplo, anotando en soccer, balonmano y baloncesto).	3DM	Relocalización / Proyección de objetos
4. Utiliza adecuadamente diferentes ritmos de carrera en variedad de distancias.	3DM	Aptitud Motriz
5. Combina el salto y la caída con patrones locomotores y manipulativos al realizar actividades diseñadas para la práctica de baile y gimnasia en ambientes de juego (<i>small-sided practice task</i>).	3DM	Aptitud Motriz

Quinto grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
6. Combina habilidades locomotoras en bailes culturales y creativos (individuales y grupales) con el patrón y el ritmo correcto.	4DM	Participación
7. Aplica las destrezas locomotoras y manipulativas en patrones de movimiento de los grados anteriores.	3DM	Relocalización
8. Combina balance y transferencia de peso en secuencias de gimnasia o en baile en pareja.	3DM	Manejo de peso
9. Utiliza transferencias de peso en ambientes de gimnasia y baile.	3DM	Manejo de peso
10. Aplica las destrezas de giros, rodadas y volteretas de grados anteriores.	3DM	Relocalización / Manejo de peso
11. Ejecuta eficientemente acciones de encoger, torcer y estirar en el baile y la gimnasia en actividades diseñadas para la práctica de la destreza (<i>small-sided practice tasks</i>) en ambientes de juego.	4DM	Eficiencia mecánica
12. Combina destrezas de locomoción y conceptos de movimiento (niveles, formas, extensiones, rutas, fuerza, tiempo y fluidez) para crear y realizar un baile con un grupo.	7DM	Aptitud motriz / Conciencia corporal

Quinto grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
13. Combina el balance y las transferencias de peso para crear una secuencia de gimnasia o actividades de movimiento con un compañero mientras utiliza equipos, aparatos o implementos deportivos.	7DM	Manejo de peso / Relocalización
14. Ejecuta eficientemente lanzamientos (sobre el brazo y bajo el brazo, Apéndice C) al utilizar un patrón maduro en entornos no dinámicos, con objetos y bolas de distintos tipos y tamaños.	4DM	Eficiencia mecánica
15. Ejecuta con precisión tiros (sobre el brazo y bajo el brazo) a un objetivo grande en tamaño.	4DM	Proyección de objetos
16. Ejecuta con precisión lanzamientos a su pareja mientras ambos están en movimiento.	4DM	Eficiencia mecánica
17. Ejecuta con precisión lanzamientos en actividades diseñadas para la práctica de la destreza (<i>small-sided practice tasks</i>).	4DM	Eficiencia mecánica

Quinto grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
18. Ejecuta eficientemente la recepción de una bola lanzada por encima de la cabeza, a nivel de la cintura/pecho y en roleta al utilizar un patrón maduro (Apéndice C) en un entorno de actividades no dinámicas.	4DM	Eficiencia mecánica
19. Ejecuta con precisión la recepción de lanzamientos (atrapadas) de su pareja estando ambos en movimiento.	4DM	Eficiencia mecánica
20. Ejecuta con precisión la recepción (atrapadas) en actividades diseñadas para la práctica de la destreza en un ambiente dinámico (<i>small-sided practice tasks</i>).	4DM	Eficiencia mecánica
21. Combina rebotar un balón con la mano con otras destrezas en tareas prácticas uno contra uno.	3DM	Proyección de objetos
22. Combina la conducción del balón con los pies con otras destrezas en tareas prácticas trabajando uno contra uno.	3DM	Proyección de objetos

Quinto grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

Nivel 1 - Percepción
 Nivel 2 - Modelaje
 Nivel 3 - Adaptación
 Nivel 4 - Refinamiento
 Nivel 5 - Variación
 Nivel 6 - Improvisación
 Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
 Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
 Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
 Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
 Nivel 2 - Responder al valor
 Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
 Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
 Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
23. Ejecuta eficientemente (patrón maduro) pases con los pies en pareja ambos en movimiento.	4DM	Eficiencia mecánica
24. Ejecuta eficientemente (patrón maduro) la recepción de un pase con los pies en pareja ambos en movimiento.	4DM	Eficiencia mecánica
25. Ejecuta eficientemente (patrón maduro) el manejo del balón con las manos o pies en una variedad de actividades diseñadas para la práctica de las destrezas (<i>small-sided practice tasks</i>).	4DM	Eficiencia mecánica
26. Ejecuta eficientemente (patrón maduro) la punteada y pateo en actividades diseñadas para la práctica de las destrezas (<i>small-sided practice tasks</i>).	4DM	Eficiencia mecánica
27. Aplica las destrezas del pase de ante brazo (patrón maduro, Apéndice C) en un ambiente dinámico.	3DM	Eficiencia mecánica

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Quinto grado

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
28. Ejecuta con precisión el pase de dedos (voleo) con un balón usando ambas manos sobre la cabeza a un punto específico.	4DM	Eficiencia mecánica
29. Ejecuta eficientemente el golpe a un objeto consecutivamente en pareja, usando un implemento de mango corto, sobre una red o contra una pared, ya sea en un entorno de juego competitivo o cooperativo.	4DM	Eficiencia mecánica
30. Ejecuta eficientemente (patrón maduro, Apéndice C) el golpe con un bate a una bola lanzada.	4DM	Eficiencia mecánica
31. Combina golpes con un implemento de mango largo (ej. palo, palo de hockey, bate, Apéndice C) con destrezas de recepción y desplazamientos durante actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (<i>small-sided game</i>).	5DM	Proyección de objetos/Recepción de objetos

Quinto grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
32. Combina habilidades manipulativas y de desplazamiento para la ejecución a un objetivo (ej. anotando en fútbol, hockey y baloncesto).	5DM	Proyección de objetos/Relocalización
33. Crea una rutina de brincar cuica en pareja usando una cuica corta o larga.	7DM	Aptitud motriz
34. Ejecuta las destrezas de nado libre desplazándose a una distancia de veinticinco (25) metros.	2DM	Relocalización
35. Ejecuta las destrezas de nado de espalda (dorso) desplazándose a una distancias de veinticinco (25) metros.	2DM	Relocalización
36. Ejecuta las destrezas de nado de pecho desplazándose a una distancia de veinticinco (25) metros.	2DM	Relocalización

Quinto grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Combina conceptos espaciales con movimientos locomotores y no locomotores en la práctica de gimnasia, baile y juegos para grupos pequeños.	5DM	Conciencia corporal/Relocalización/Disfrute del movimiento
2. Combina los conceptos de movimiento en actividades diseñadas para la práctica de las destrezas (<i>small-sided practice tasks</i>) o prácticas auto dirigidas en grupos pequeños en un ambiente de juegos, gimnasia, baile y actividades rítmicas.	5DM	Conciencia corporal
3. Aplica conceptos de movimiento a estrategias en situaciones de juego.	3DM	Simulación
4. Aplica conceptos de dirección y fuerza para golpear un objeto con un instrumento de mango largo (bate, raqueta de tenis de campo).	3DM	Proyección de objetos
5. Analiza las situaciones de movimiento y aplica los conceptos de movimiento (por ejemplo, fuerza, dirección, velocidad, rutas, extensiones) en grupos pequeños mediante tareas prácticas/juego, baile, actividades rítmicas y gimnasia (<i>small-sided practice tasks</i>).	3DC	Aptitud motriz

Quinto Grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
6. Aplica las destrezas de alineamiento y tensión muscular.	3DM	Aptitud motriz
7. Aplica estrategias y tácticas ofensivas y defensivas en tareas diseñadas para la práctica de las destrezas de juegos de invasión (<i>small-sided practice tasks</i>).	3DM	Simulación
8. Aplica estrategias y tácticas básicas de ofensiva y defensiva en actividades diseñadas para la práctica de destrezas de juegos de red/ pared (<i>small-sided practice tasks</i>).	3DM	Simulación
9. Reconoce el tipo de lanzamiento o golpe necesario para diferentes situaciones de juegos/deportes.	1DC	Proyección de objetos
10. Utiliza datos de la descripción, historia, reglas, terminología y significado social de diferentes actividades de movimiento.	2DC	Apreciación del movimiento

Quinto grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Realiza y analiza una lista de los beneficios de practicar actividad física fuera de la clase.	3DC	Aptitud física
2. Practica activamente en todas las actividades de educación física.	2DV	Aptitud física
3. Diferencia entre lo que es aptitud motriz y los componentes de aptitud física relacionados con la salud.	1DC	Aptitud física
4. Identifica la necesidad del calentamiento y enfriamiento en relación con diversas actividades físicas.	3DC	Aptitud física

Quinto grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
5. Analiza los resultados de la prueba de los componentes de aptitud física relacionados a la salud (pre y post prueba) y los compara con los parámetros de una buena salud.	3 DC	Aptitud física
6. Diseña un plan dirigido a utilizar la actividad física para mejorar los componentes de la aptitud física para la salud.	3DC	Aptitud física
7. Aplica con la ayuda del maestro el plan diseñado para mejorar los componentes de la aptitud física de acuerdo a los resultados de las pruebas.	3DM	Aptitud física
8. Analiza el impacto de los alimentos que consume en relación con la actividad física, salud personal y participación deportiva de acuerdo a su edad.	3DC	Aptitud física
9. Determina la diferencia de la frecuencia cardiaca antes, durante y después de ejecutar una actividad de movimiento.	3DC	Aptitud física

Quinto grado

ESTÁNDAR 4: CONDUCTA RESPONSABLE

Estándar de Contenido: Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Ejecuta actividades de movimiento con un comportamiento interpersonal responsable (por ejemplo, estudiante a estudiante, estudiante a maestro, estudiante al árbitro)	2DV	Liderato
2. Ejecuta actividades con un comportamiento personal responsable en una variedad de contextos de la actividad física, ambiente e instalaciones.	2DV	Relaciones(efecto)
3. Exhibe respeto por sí mismo con una conducta apropiada mientras realiza actividad física.	2 DV	Conocerse a sí mismo
4. Da retroalimentación correctiva a los compañeros de forma respetuosa.	1DV	Liderato
5. Acepta a otros con mayor o menor destrezas o habilidades y se integra con ellos en actividades físicas y proyectos grupales.	2 DV	Liderato
6. Argumenta sobre los procedimientos establecidos en las reglas de diversas actividades de juego.	4DC	Apreciación del movimiento
7. Aplica principios de seguridad en las actividades físicas según su edad para prevenir accidentes y evitar lesiones.	2DC	Apreciación del movimiento

Quinto grado

ESTÁNDAR 5: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Estándar de contenido: Reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, reto, autoexpresión e interacción social.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Explica los beneficios para la salud al participar en actividades físicas seleccionadas.	3DV	Apreciación del movimiento
2. Expresa el disfrute y/o desafío de participar en una actividad física de su preferencia (ensayo escrito, artes visuales, danza creativa).	1DC	Disfrute de movimiento
3. Analiza diferentes actividades físicas de disfrute y reto e identifica las razones de una respuesta positiva o negativa.	3DC	Disfrute del movimiento
4. Describe los beneficios sociales de participar en actividad física.	1DC	Apreciación del movimiento
5. Ejecuta actividades de movimiento que integren elementos culturales de otros países.	2DM	Comprensión Cultural

DESCRIPCIÓN DE ESTÁNDARES DE CONTENIDO DEL NIVEL INTERMEDIO

Las expectativas del nivel intermedio se alinean con los cambios físicos e intelectuales que coinciden con el inicio de la pubertad (Gallahue, como se cita en Estándares NASPE, 2014). Alrededor de los 11 años, los alumnos entran en la cuarta etapa o estadio de Piaget sobre el desarrollo intelectual (operaciones formales), que continúa hasta la adultez. Este avance les permite hacer frente a las ideas abstractas como autoexaminarse en busca de cambios personales; resolver problemas y desarrollar hipótesis; para reflexionar sobre su futuro (Haibach, Reid, y Collier como se cita en Estándares NASPE, 2014).

Con estos incrementos en el desarrollo cognitivo, los alumnos tienen entonces la capacidad intelectual para aplicar las destrezas motoras fundamentales y conceptos en diferentes contextos mentales. Los estudiantes del nivel intermedio deben ser guiados a desarrollar destrezas especializadas refinadas. Esto se refleja en el énfasis en las tácticas y estrategias en las expectativas del estándar 2. También obtienen la capacidad de establecer objetivos a largo plazo y explorar sistemáticamente formas de satisfacer esas metas (Haibach et. al. como se cita en Estándares NASPE, 2014). El Estándar 3 aborda estos cambios promoviendo la planificación y la implantación de sus propias metas en cuanto a la aptitud física y la actividad física.

La diferencia de géneros se hace más evidente en la escuela intermedia debido a los cambios físicos asociados con la pubertad. Las niñas, que una vez estaban en igualdad física con los varones, comienzan a perder terreno en las actividades en las que prevalecen la fuerza, la velocidad y el tamaño. Según las investigaciones es por esto, que en estos grados los estudiantes prefieren participar en las actividades de movimiento según su género, lo cual, para facilitar el aprendizaje, debe ser negociado. Tanto las niñas como los estudiantes que muestran bajo nivel del dominio de destrezas tienen poco interés en participar en actividades físicas. Es por esto, que se recomienda evitar las actividades competitivas y en grupos grandes donde los más diestros prevalecen mientras alcanzan el dominio de la destreza. Las actividades en grupos pequeños proveen la oportunidad para el desarrollo individual, tienen mayor tiempo de práctica y las tareas se pueden variar, si se ubican por niveles de destrezas.

Los estándares 1 y 2 enfocan la adquisición de destrezas, experiencias de aprendizaje en grupos pequeños, e instrucción progresiva y secuencial. Los años de escuela intermedia también son una etapa en que la influencia de los pares suplanta la de los maestros y padres demostrando que la independencia de los padres y la obtención de la aceptación social de los compañeros son importantes.

La aceptación social de sus compañeros, sin embargo, puede ser insuficiente en situaciones competitivas en las que los estudiantes menos talentosos pueden sentirse marginados (Chepko & Arnold como se cita en Estándares NASPE, 2014). Las expectativas en los estándares del 4 y 5 presentan la necesidad de aceptación social y crecimiento personal, centrándose en la capacidad de cooperar, trabajar con los demás, aceptar la retroalimentación y tomar decisiones saludables. Estas habilidades son mejoradas mediante el establecimiento de un clima o ambiente de aprendizaje estructurado.

En un clima o ambiente de aprendizaje estructurado el énfasis se convierte en una enseñanza secuencial y progresiva combinada con la práctica deliberada a través de los grados del nivel, que conducen a alcanzar el dominio o competencia personal esperada al finalizar el nivel intermedio. El uso de actividades en espacios reducidos o modificados, que evita enfatizar en la competencia, ayuda a evitar comparaciones sociales y el etiquetar a los estudiantes como ganadores y perdedores. El clima en la sala de clases, entonces, juega un papel importante en el logro de las expectativas.

Guía para el Uso de las Expectativas en Escuela Intermedia

En la etapa de aplicación (Gallahue et al, como se cita en Estándares NASPE, 2014), los estudiantes tienen la capacidad de integrar el aprendizaje, aplicar el conocimiento y destrezas. Eso permite que los maestros puedan crear tareas de práctica y modificar actividades que *aborden las expectativas de más de un estándar*. Al desarrollar las experiencias de aprendizaje, los maestros deben encontrar formas de integrar las expectativas complementarias a la tarea. Enseñar una destreza fuera de contexto o el decir el resultado a los estudiantes, no es eficaz y no toma en cuenta los niveles de desarrollo de los estudiantes. Los estudiantes necesitan experiencias de aprendizaje que los involucren en las tareas físicas mientras los motiva y reta intelectualmente. Este enfoque integrado es evidente en los "teaching games for understanding" modelo (TGFU) (Griffin & Butler como se cita en Estándares NASPE, 2014).

El modelo TGFU aboga por que la práctica de destrezas se produzca en el contexto del juego. Mientras el estándar 1 identifica las habilidades específicas para crear un espacio abierto en un *juego de invasión*, la intención es no practicar esas destrezas de manera aislada. Las experiencias de aprendizaje deben integrar la aplicación de las destrezas en la tarea práctica (estándar 2) y permitir a los estudiantes descubrir el cómo, cuándo y por qué de la táctica o estrategia. Los maestros deben incorporar la práctica de las destrezas en experiencias de aprendizaje que desarrollen la toma de decisiones, permitan que los estudiantes ejecuten destrezas dentro de un ambiente de juego y promuevan la solución de problemas.

Los maestros tienen muchas oportunidades para integrar las expectativas de los estándares 3, 4 y 5. Hay un cumplimiento implícito, de las expectativas en el estándar 3 al diseñar e implantar un programa que mejore los niveles de aptitud física relacionados a la salud, los estudiantes tienen que conocer los cinco componentes y su conexión con la salud física y mental en el estándar 5. Los alumnos no pueden evaluar el plan sin tener en cuenta las expectativas bajo el estándar 4, que es específico en el uso eficaz de las habilidades de autocontrol.

Los maestros no deben ver las expectativas en forma aislada o separadas (una por una), sino más bien como un proceso coordinado (relacionarlas) que permite a los estudiantes aplicar los conocimientos y destrezas a través de todos los estándares. En el proceso, los maestros encontrarán muchas experiencias de aprendizaje que les ofrecerán excelentes oportunidades para que estos "enseñen a" y "dirijan".

La mayoría de las experiencias de aprendizaje requieren que los estudiantes estén físicamente activos, lo que crea múltiples posibilidades para hacer frente a la actividad física en las expectativas bajo el estándar 3. Las oportunidades también están disponibles para enfrentar las conductas personales y sociales en cualquier tarea práctica que requiera a los estudiantes trabajar con un compañero o un grupo pequeño. Estas oportunidades están integradas en las experiencias de aprendizaje basado en los elementos esenciales de la tarea. Para tener éxito en la práctica de la tarea en un juego de invasión, los estudiantes deben demostrar la capacidad de cooperar o aceptar las diferencias entre los compañeros de clase. Los maestros deben encontrar ocasiones para hacer frente a estas expectativas integradas dentro de las tareas prácticas.

Otro ejemplo es el uso de la evaluación de pares. Mientras que la evaluación se centra en la aplicación efectiva de las destrezas y tácticas (estándar 1 y 2) o el logro de la meta de una actividad física (estándar 3), proporcionar retroalimentación a sus compañeros está vinculado directamente con el estándar 4. Del mismo modo, mientras que se da retroalimentación sobre la efectividad del juego o el objetivo de una meta en una actividad física, la necesidad de apoyar a sus compañeros de clase y ser inclusivo pueden ser abordados (también estándar 4). Los maestros deben tener en cuenta qué expectativas están integradas y enseñar hacia ese resultado.

Es esencial crear experiencias de aprendizaje que aborden múltiples expectativas para maximizar el aprendizaje y la participación de los estudiantes del nivel intermedio. Este nivel difiere en su mayoría de las expectativas del nivel elemental en su énfasis en aplicar las destrezas, habilidades y conocimientos y en el uso de categorías de actividades, las cuales continúan en el nivel de superior.

Las categorías de baile y ritmo, juegos y deportes, actividades al aire libre, actividades de rendimiento personal y el deporte acuático se encuentran en las expectativas bajo los estándares 1 y 2. Debido a la introducción de las tácticas y estrategias formales en el nivel intermedio, el énfasis está, en los juegos y deportes a este nivel. Es esencial, sin embargo, incluir una variedad más amplia de actividades físicas en el currículo para apoyar los intereses de todos los estudiantes y abordar el alcance de las expectativas.

La categoría de los juegos y deportes está desglosada en juegos de puntería, invasión, atrapar/golpear y juegos malla / pared. Eso les permite a los maestros enseñar para la transferencia de habilidades y conceptos en los diferentes grados y categorías. Por ejemplo, atrapar se enseña en los tres niveles de grado, pero el contexto del medio ambiente se hace más complejo cada año. El uso de las categorías tiene la ventaja añadida de permitir múltiples exposiciones a una categoría de actividades sin repetir la misma actividad o unidad cada año. Si el balompié es enseñado en el 6^{to} grado, los diferentes juegos de invasión son enseñados en los grados 7^{mo}, 8^{vo} y 9^{no}. Los maestros enseñan la transferencia de destrezas y conceptos comunes en la categoría. Por último, el tiempo de la unidad debe ser suficiente para permitir la adquisición de destrezas. Dominar las destrezas requiere de práctica significativa, no solo unas pocas exposiciones. *Si bien es difícil establecer el tiempo de un estándar, los maestros deben tener en cuenta que el tiempo de la unidad debe ser de al menos ocho lecciones para cada una de la mayoría de las destrezas que se incluya, de acuerdo al caso.*

Expectativas por Grado: Sexto – Octavo

Al finalizar el octavo grado el estudiante:

- ✚ Aplicará tácticas y estrategias de juego modificado.
- ✚ Demostrará habilidades motoras fundamentales en una variedad de contextos.
- ✚ Diseñará e implantará un programa de acondicionamiento físico que mejore la salud.
- ✚ Participará en actividades físicas auto-seleccionadas.
- ✚ Cooperará y animará a sus compañeros, aceptará las diferencias individuales y demostrará comportamiento inclusivo.
- ✚ Participará en actividades físicas para disfrutar y autoexpresarse.

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Sexto grado

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Ejecuta eficientemente patrones y ritmos de las siguientes formas de baile: folklórico, social, creativo lineal y bailes del mundo	4DM	Aptitud motriz/Comprensión cultural
2. Ejecuta con precisión lanzamientos con un patrón maduro (Apéndice C) a la distancia o con la fuerza apropiada en la práctica de la tarea (ej. desde los jardines (<i>outfield</i>), hacia el plato (<i>homeplate</i>), desde segunda base a primera base).	4DM	Eficiencia mecánica
3. Ejecuta eficientemente la recepción de diferentes objetos con un patrón maduro (Apéndice C) desde diferentes trayectorias durante actividades prácticas variadas (baloncesto, balonmano, balompié, hockey sobre grama, otros).	4DM	Eficiencia mecánica
4. Ejecuta eficientemente la proyección y recepción con ambas manos combinándolo con patrones de locomoción de carrera y cambios de dirección y velocidad en juegos de invasión modificados como baloncesto, <i>flag football</i> , <i>team handball</i> , <i>Speedball</i> y balonmano.	4DM	Proyección de objetos/ Recepción de objetos/Relocalización

Sexto grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
5. Ejecuta un pase adelantado a un receptor en movimiento desde una posición estacionaria.	2DM	Proyección de objetos
6. Ejecuta pivotes y fintas (engaño) para crear espacios abiertos en la práctica de la destreza.	2DM	Simulación
7. Ejecuta destrezas ofensivas sin presión defensiva: pivote, <i>give & go</i> y engaño o finta (<i>fake</i>).	2DM	Simulación
8. Utiliza la mano dominante driblando con cambios de velocidad y dirección en una variedad de tareas prácticas.	3DM	Proyección de objetos
9. Controla el dribleo con el pie o con un implemento, cambiando de velocidad y dirección en una variedad de tareas prácticas.	4DM	Proyección de objetos

Sexto grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
10. Ejecuta un gol con fuerza en un ambiente de actividad dinámica.	2DM	Proyección de objetos
11. Demuestra posición defensiva, con el peso en la punta de los pies, brazos extendidos y los ojos en el torso del jugador ofensivo.	2DM	Manejo de peso
12. Controla un servicio por debajo del brazo de forma reglamentaria para juegos de red o pared (bádminton, volibol, pickleball).	4DM	Proyección de objetos
13. Ejecuta eficientemente el golpe por encima del brazo (patrón maduro) en un entorno no dinámico para juegos de red o pared, tales como, Volibol, bádminton, <i>handball</i> o tenis.	4DM	Eficiencia mecánica/Proyección de objetos
14. Ejecuta con precisión (patrón maduro) los golpes de frente (<i>forehand</i>) y revés (<i>backhand</i>) al utilizar un implemento de mango corto (Apéndice C) en juegos de red, tales como: tenis de campo y tenis de mesa, <i>paddleball</i> , <i>pickleball</i> , entre otros.	4DM	Eficiencia mecánica/Proyección de objetos

Sexto grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
15. Ejecuta con fluidez transferencias de peso para realizar patrones de golpes en una variedad de tareas de práctica.	4DM	Manejo de peso/Proyección de objetos
16. Utiliza el golpe de frente (forehand) con madurez y control usando implementos de mango corto.	3DM	Eficiencia mecánica/Proyección de objetos
17. Controla el voleo con las dos manos en juegos de pared o red en una variedad de tareas de práctica.	4DM	Proyección de objetos/Recepción de objetos
18. Demuestra un patrón maduro al lanzar por debajo del brazo (Apéndice C) en juegos de precisión modificados, como: bolos, herraduras, dardos y bocha.	4DM	Eficiencia mecánica
19. Ejecuta con precisión el golpe a un objeto estacionario utilizando un implemento en juegos, tales como: <i>shuffleboard</i> , <i>golf</i> o <i>croquet</i> .	4DM	Proyección de objetos
20. Utiliza la fuerza al golpear con un implemento una bola lanzada en variedad de tareas de práctica.	3DM	Proyección de objetos

Sexto grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
21. Ejecuta eficientemente la recepción (<i>patrón maduro</i> Apéndice C) de diferentes objetos de distintas trayectorias en la práctica de tareas variadas.	4DM	Eficiencia mecánica
22. Demuestra las destrezas básicas en una actividad al aire libre (Apéndice K) seleccionada por el estudiante.	2DM	Comprensión cultural
23. Ejecuta eficientemente los diferentes estilos (libre, espalda, pecho y mariposa) en la práctica de la natación.	4DM	Eficiencia mecánica
24. Demuestra competencias básicas con la técnica correcta en una actividad de movimiento individual seleccionada por el estudiante.	2 DM	Eficiencia mecánica

Sexto grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Crea espacios abiertos combinando movimientos locomotores (caminar, correr, brincar, aterrizar) en combinación con variedad de movimientos (rutas, cambios de dirección, velocidad o ritmo). Ej. Utilizar el <i>give and go</i> en un pase adelantado en baloncesto	7DM	Conciencia corporal/Relocalización
2. Utiliza al menos una de las siguientes tácticas ofensivas para crear espacios abiertos: se mueve sin la bola a un espacio abierto, usa variedad de pases, pivotes, fintas y <i>give & go</i> .	3DM	Simulación
3. Crea espacios abiertos en la ofensiva mediante el uso de toda el área, largo por ancho en la cancha/campo.	7DM	Relaciones
4. Modifica la posición del cuerpo (cambios de tamaño y forma) en la defensa para reducir los ángulos de pase.	3DM	Conciencia corporal

Sexto grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
5. Ejecuta movimientos para reducir los espacios abiertos impidiendo la recepción o permitiendo la recepción, pero no el pase de retorno.	2 DM	Simulación
6. Ejecuta transiciones de ofensiva a defensiva o de defensiva a ofensiva con rápida recuperación.	2DM	Simulación
7. Crea espacios abiertos en la malla o pared con implementos de mango corto variando la fuerza y la dirección.	7DM	Proyección de objetos
8. Utiliza la posición de su cuerpo a mitad de cancha para reducir las tácticas ofensivas del oponente.	3DM	Simulación
9. Varía el tiro en la localización del objeto con relación a la ubicación del blanco determinado (<i>target</i>). Ej. Tiro con arco, golf, bolear, dardos, <i>bocha</i> , croquet.	5DM	Proyección de objetos

Sexto grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
10. Identifica en los juegos de atrapar y golpear los espacios abiertos e intenta como estrategia ofensiva golpear el objeto hacia ese espacio.	1DM	Proyección de objetos
11. Identifica estrategias defensivas correctas basadas en las situaciones de juegos de atrapar y golpear (por ejemplo, número de <i>out</i>)	1DC	Simulación
12. Varía la aplicación de la fuerza durante el baile o actividades gimnásticas.	5DM	Eficiencia mecánica
13. Toma decisiones apropiadas para garantizar su seguridad y la de otros; considerando el clima, nivel de dificultad, capacidades y habilidades.	4DC	Liderato
14. Utiliza datos de la descripción, historia, reglas, terminología, conceptos y significado social de diferentes actividades de movimiento.	2DC	Apreciación del movimiento

Sexto grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

Nivel 1 - Percepción
 Nivel 2 - Modelaje
 Nivel 3 - Adaptación
 Nivel 4 - Refinamiento
 Nivel 5 - Variación
 Nivel 6 - Improvisación
 Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
 Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
 Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
 Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
 Nivel 2 - Responder al valor
 Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
 Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
 Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Describe cómo estar físicamente activo lleva a tener un cuerpo saludable.	1DC	Aptitud física
2. Practica actividad física seleccionada fuera de la clase de educación física.	2DV	Aptitud física
3. Ejecuta una variedad de actividades de acondicionamiento físico aeróbicas, tales como: ejercicios rítmicos, <i>steps</i> y baile aeróbico, entre otras.	2DM	Aptitud física
4. Ejecuta variedad de actividades aeróbicas, utilizando tecnología como juegos o consolas de video, podómetro, monitor cardíaco, televisor, entre otros.	2DM	Aptitud física
5. Ejecuta variedad de actividades de movimiento para toda la vida, bailes, deportes recreativos o actividades al aire libre.	2DM	Aptitud física

Sexto grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
6. Ejecuta actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa, por lo menos, 60 minutos al día.	2DM	Aptitud física
7. Identifica los componentes de la aptitud motriz.	1DC	Aptitud física
8. Establece y monitorea de acuerdo a su nivel actual de aptitud física su propia meta en el área aeróbica y el fortalecimiento de su sistema músculo-esquelético.	3DC	Aptitud física
9. Utiliza las técnicas y métodos correctos de estiramiento.	3DM	Aptitud física

Sexto grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
10. Distingue entre capacidad aeróbica y anaeróbica y entre fuerza y resistencia muscular.	1DC	Aptitud física
11. Identifica cada uno de los componentes del principio de la sobrecarga (<i>fórmula FITT</i>) para diferentes tipos de actividad física (aeróbicos, muscular y flexibilidad).	1DC	Aptitud física
12. Describe la función de calentar y enfriar antes y después de la actividad física.	1DC	Aptitud física
13. Identifica la frecuencia cardíaca en reposo (<i>RHR</i>) y describe su relación con el acondicionamiento físico aeróbico y la escala de esfuerzo percibido de Borg (<i>RPE</i> , Apéndice S).	1DC	Aptitud física
14. Identifica los principales músculos utilizados en actividades físicas seleccionadas.	1DC	Aptitud física

Sexto grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
15. Diseña e implanta un programa para mejorar las áreas de debilidad basado en los resultados de la prueba de los componentes de aptitud física relacionados con la salud.	3DC	Aptitud física
16. Registra los niveles de actividad física que realiza durante al menos dos semanas (intensidad baja, moderada y vigorosa).	1DC	Aptitud física
17. Identifica los alimentos dentro de cada grupo básico y selecciona las porciones apropiadas para su edad y nivel de actividad física.	3DC	Aptitud física
18. Identifica resultados positivos y negativos del estrés y las formas adecuadas de manejar cada uno.	3DC	Catarsis

Sexto grado

ESTÁNDAR 4: CONDUCTA RESPONSABLE

Estándar de Contenido: Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Sigue las reglas de etiqueta exhibiendo un comportamiento seguro, responsabilidad personal y respeto por las facilidades.	3DV	Apreciación del movimiento
2. Identifica y usa estrategias apropiadas para reforzar conductas positivas hacia la actividad física, como: auto motivación y auto visualización.	2DC	Conocerse a sí mismo
3. Muestra responsabilidad mediante la aplicación de retroalimentación correctiva específica para mejorar su ejecución.	2DV	Conocerse a sí mismo
4. Acepta las diferencias que existen entre los compañeros con diferentes niveles de habilidad, maduración y desarrollo físico proporcionando apoyo y retroalimentación (feedback) positiva.	2DV	Liderato

Sexto grado

ESTÁNDAR 4: CONDUCTA RESPONSABLE

Estándar de Contenido: Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
6. Coopera con un grupo reducido de compañeros de clase durante la participación de las actividades de equipo, aventura y juegos.	2DV	Trabajo en equipo
7. Identifica las reglas y etiqueta para las actividades físicas, juegos y bailes.	1DC	Apreciación del movimiento
8. Usa la actividad física y el equipo deportivo de forma apropiada y segura, con la dirección del profesor.	1DV	Apreciación del movimiento
9. Coopera cuidando el ambiente al participar en diferentes actividades educativas, recreativas y deportivas (cuidado, protección del ambiente y uso de material reciclable).	3DV	Compresión cultural

Sexto grado

ESTÁNDAR 5: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Estándar de contenido: Reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, reto, autoexpresión e interacción social.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Describe cómo mantenerse físicamente activo conduce a tener un cuerpo saludable.	1DC	Conocerse a sí mismo
2. Identifica los elementos de la actividad física que proporcionan oportunidades para reducir el estrés y promover la interacción social.	1DC	Apreciación del movimiento
3. Establece registros de las actividades de movimiento que ejecuta y de los alimentos que consume.	1DC	Aptitud Física (composición corporal)
4. Reconoce retos individuales enfrentándolos de forma positiva, como: esforzándose, pidiendo ayuda, retroalimentación (feedback) o modificando las tareas.	1DC	Reto
5. Describe cómo el moverse eficientemente en un escenario de actividad física produce disfrute.	1DV	Expresión

Sexto grado

ESTÁNDAR 5: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Estándar de contenido: Reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, reto, autoexpresión e interacción social.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
6. Identifica cómo se relacionan la autoexpresión y la actividad física.	3DC	Apreciación del movimiento
7. Utiliza las destrezas aprendidas en competencias de juegos acuáticos, entrenamientos y carreras.	3DM	Disfrute del movimiento
8. Muestra respeto por sí mismo y por los demás, siguiendo las reglas, motivando y participando con otros dentro del espíritu del juego o actividad.	2DV	Liderato

Séptimo grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Ejecuta eficientemente patrones y ritmos de bailes folklóricos, sociales, de líneas, creativos y multiculturales (salsa, bomba, plena, merengue, <i>hip hop</i> , entre otros).	4DM	Aptitud motriz /Comprensión cultural
2. Ejecuta eficientemente el lanzamiento (patrón maduro, Apéndice C) a distancia con la fuerza apropiada en un ambiente dinámico.	4DM	Eficiencia mecánica/Proyección de objetos
3. Ejecuta eficientemente la recepción (patrón maduro, Apéndice C) de diferentes objetos con una variedad de trayectorias en actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (<i>small-sided game</i>).	4DM	Eficiencia mecánica/Recepción de objetos
4. Ejecuta con fluidez el pase y la recepción con los pies, combinando el patrón locomotor de carrera, cambiando de dirección y velocidad con eficiencia en juegos de invasión.	4DM	Proyección /Recepción de objetos/Relocalización
5. Ejecuta con precisión un lanzamiento mientras se mueve a un receptor en movimiento.	4DM	Proyección de objetos

Séptimo grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
6. Utiliza habilidades ofensivas: pivote, pasos de engaño o fintas y <i>jab steps</i> para crear espacios abiertos durante actividades para practicar las destrezas.	3DM	Simulación
7. Ejecuta las siguientes destrezas ofensivas con presión defensiva: pivote, <i>give and go</i> y jugada de engaño (<i>fake</i>).	2DM	Simulación
8. Ejecuta el rebote con la mano dominante y la no dominante mediante un cambio de velocidad y dirección en una variedad de tareas de prácticas.	4DM	Proyección de objetos/Conciencia corporal
9. Combina el pase de balón con los pies o con un implemento en una variedad de tareas de prácticas.	5DM	Proyección de objetos
10. Ejecuta con precisión y fuerza tiros a un lugar determinado en actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (<i>small-sided games</i>).	4DM	Proyección de objetos

Séptimo grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

Nivel 1 - Percepción
 Nivel 2 - Modelaje
 Nivel 3 - Adaptación
 Nivel 4 - Refinamiento
 Nivel 5 - Variación
 Nivel 6 - Improvisación
 Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
 Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
 Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
 Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
 Nivel 2 - Responder al valor
 Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
 Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
 Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
11. Ejecuta desplazamientos en todas las direcciones sin cruzar los pies mientras defiende.	2DM	Relocalización
12. Ejecuta consistente al menos 70% de los intentos del servicio por debajo del brazo hacia un objetivo determinado, en juegos de red o de pared, tales como: bádminton, volibol, <i>pickleball</i> .	2DM	Proyección de objetos
13. Ejecuta eficientemente el golpe por encima del brazo (con un patrón maduro) en un entorno dinámico de juegos de red/pared, tales como volibol, <i>wall-handball</i> , bádminton o tenis.	4DM	Eficiencia mecánica/Proyección de objetos
14. Ejecuta eficientemente golpes (patrón maduro, Apéndice C) de frente (<i>forehand</i>) y revés (<i>backhand</i>) con un implemento de mango largo en juegos de red como tenis o bádminton.	4DM	Eficiencia mecánica/Proyección de objetos

Séptimo grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

Nivel 1 - Percepción
 Nivel 2 - Modelaje
 Nivel 3 - Adaptación
 Nivel 4 - Refinamiento
 Nivel 5 - Variación
 Nivel 6 - Improvisación
 Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
 Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
 Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
 Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
 Nivel 2 - Responder al valor
 Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
 Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
 Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
15. Ejecuta con la sincronización correcta transferencias de peso al golpear de frente (forehand, de abajo hacia arriba) con implementos de mango corto en actividades, tales como, tenis de mesa, racketball, tenis, pickleball.	4DM	Manejo de peso/Proyección de objetos/Aptitud motriz
16. Ejecuta con control y patrón maduro voleos constante hacia al frente (forehand) y de revés (backhand), utilizando un implemento de mango corto.	4DM	Eficiencia mecánica/Proyección de objetos
17. Controla el voleo (pase de dedos) con ambas manos en un ambiente dinámico.	4DM	Proyección de objetos
18. Ejecuta consistente 70% de las veces con patrón maduro (Apéndice C) el lanzamiento por debajo del brazo mediante juegos de puntería tales, como bolos, bocha y herradura.	2DM	Eficiencia mecánica/ Proyección de objetos
19. Ejecuta con precisión y a distancia golpes con un implemento a un objeto estacionario mediante actividades como el golf, croquet, shuffleboard.	4DM	Proyección de objetos

Séptimo grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
20. Ejecuta el golpe con un implemento a una bola lanzada hacia un espacio abierto, en una variedad de tareas de práctica de juegos de atrapar y golpear.	2DM	Proyección de objetos
21. Ejecuta con patrón maduro la recepción (<i>Apéndice C</i>) de variedad de objetos, que provienen de distintas trayectorias en actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (<i>small-sided games</i>).	2DM	Recepción de objetos/Eficiencia mecánica
22. Ejecuta variedad de destrezas de una actividad al aire libre autoseleccionada, tales como: acampar, curso de sogas, ciclismo, senderismo, canotaje, kayaks, excursionismo, orientación y escalar, entre otros.	4DM	Comprensión cultural
23. Combina, por lo menos, dos (2) de los cuatro (4) estilos básicos en la práctica de la natación desplazándose a una distancia de veinticinco (25) metros cada uno.	5DM	Relocalización
24. Ejecuta las técnicas correctas de una variedad de destrezas en una actividad autoseleccionada de ejecución individual.	2DM	Eficiencia mecánica

Séptimo grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Diversifica la posición de su cuerpo, reduciendo los espacios abiertos, combinando movimientos locomotores con diferentes rutas, cambios de dirección, velocidad o ritmo. Ej. Reduciendo el ángulo del espacio y la distancia entre el jugador y el objetivo.	5DM	Conciencia corporal/Relocalización
2. Crea espacios abiertos, ejecutando al menos dos de las siguientes tácticas ofensivas: variedad de pases, pivotes, engaños o fintas (<i>fakes</i>) y <i>give & go</i> .	7DM	Simulación
3. Crea espacios abiertos al permanecer dispersos en ofensiva cortando y pasando rápidamente (cortinas).	7DM	Simulación
4. Modifica la posición de su cuerpo para reducir espacios abiertos en la defensa, permaneciendo cerca del oponente (uno a uno) mientras se acerca al objetivo.	3DM	Simulación
5. Diversifica la posición de su cuerpo, reduciendo los espacios abiertos al no permitir la atrapada (negación) o anticipándose a la velocidad del objeto o persona con el propósito de interceptar o desviarlo.	5DM	Simulación

Séptimo grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
6. Ejecuta transiciones de ofensiva a defensiva y viceversa recuperándose de forma rápida y comunicándose con sus compañeros de equipo.	2DM	Relocalización
7. Crea espacios abiertos en juegos de red/pared con un implemento de mango largo variando la fuerza, dirección y moviendo al oponente de lado a lado.	7DM	Proyección de objetos
8. Modifica los tiros (ofensiva) basados en la localización del oponente (donde el oponente no está, buscar el hueco).	3DM	Proyección de objetos
9. Varía la velocidad y/o trayectoria del tiro basado en la ubicación del objeto en relación al objetivo (blanco).	5DM	Proyección de objetos
10. Utiliza una variedad de golpes (ej.: toque, línea, <i>slap and run</i> , <i>fly</i>) hacia los espacios abiertos.	3DM	Proyección de objetos

Séptimo grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
11. Utiliza la selección de la jugada defensiva correcta basado en la situación (por ejemplo, el número de <i>outs</i>).	3DM	Simulación
12. Aplica las <i>Leyes de Movimiento de Newton</i> a una variedad de bailes o actividades de movimiento (inercia, fuerza, principio de acción y reacción).	3DM	Aptitud motriz/Apreciación del movimiento
13. Analiza las situaciones en actividades al aire libre y hace los ajustes para garantizar su seguridad y la de otros.	3DC	Liderato
14. Aplica el conocimiento de los datos más importantes de la descripción, historia, reglas, terminología y significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes.	2DC	Apreciación del movimiento

Séptimo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Identifica las barreras que impiden mantener un estilo de vida activo y saludable, busca soluciones para eliminarlas.	3DC	Aptitud física/Apreciación del movimiento
2. Ejecuta una actividad física dos veces a la semana fuera de la clase de educación física.	2DV	Aptitud física
3. Ejecuta una variedad de actividades de ejercicios de fuerza y resistencia como Pilates, entrenamiento de resistencia, entrenamiento con peso corporal o entrenamiento con pesas libre-peso ligero.	2DM	Aptitud física
4. Ejecuta una variedad de ejercicios de fuerza y resistencia, tales como entrenamiento con pesas o resistencia con bandas.	2DM	Aptitud física
5. Practica una variedad de actividades para la vida, deportes individuales y duales, artes marciales o actividades acuáticas.	2DV	Aptitud física
6. Ejecuta actividades de moderada a vigorosa intensidad para el desarrollo de fuerza del sistema músculo-esquelético, por lo menos, tres veces en semana.	2DM	Aptitud física

Séptimo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
7. Distingue los ejercicios que puede utilizar para el desarrollo de la aptitud física y la aptitud motriz.	1DC	Aptitud física
8. Ajusta la actividad física basado en la cantidad de ejercicio necesario para alcanzar un estándar mínimo de salud y/o un funcionamiento óptimo basado en el nivel actual de su condición física.	3DM	Aptitud física
9. Demuestra, mientras describe la diferencia, entre estiramientos estáticos y dinámicos.	2DM	Aptitud física
10. Describe el rol del ejercicio y la nutrición en el cuidado del peso corporal.	4DC	Aptitud física
11. Describe el principio de sobrecarga (<i>Fórmula FITT</i> : frecuencia, intensidad, tiempo y tipo) para diferentes tipos de actividad física, los principios de entrenamiento en que se basa la fórmula y cómo estos principios afectan la aptitud física.	4DC	Aptitud física/Apreciación del movimiento
12. Diseña una rutina de calentamiento y enfriamiento para la actividad física de su preferencia.	3DC	Aptitud física

Séptimo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
13. Define cómo puede utilizar la <i>escala RPE</i> (rango de esfuerzo percibido) para determinar su percepción sobre el esfuerzo y la intensidad del ejercicio realizado.	1DC	Aptitud física/Apreciación del movimiento
14. Describe cómo el músculo hala el hueso, creando movimientos antagónicos (en pares) que produzcan relajación y contracción.	1DC	Aptitud física/Apreciación del movimiento
15. Diseña y utiliza un programa para mejorar dos áreas de debilidad (componentes de la aptitud física relacionadas a la salud) considerando los resultados de la evaluación física.	3DC	Aptitud física
16. Hace (mantiene) un registro de actividad física y nutrición durante al menos dos semanas, documentando los resultados, evidenciándolos.	2DV	Aptitud física
17. Desarrolla estrategias para tener una dieta balanceada, la ingesta de meriendas y agua junto con actividad física diaria.	2DC	Aptitud física
18. Utiliza estrategias para lidiar con el estrés, tales como: respiración profunda, visualización guiada y ejercicio aeróbico.	3DM	Catarsis

Séptimo grado

ESTÁNDAR 4: CONDUCTA RESPONSABLE

Estándar de Contenido: Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Exhibe una conducta social responsable e inclusiva, ofreciendo apoyo a sus compañeros.	2DV	Liderato
2. Muestra motivación intrínseca y extrínseca, seleccionando oportunidades para participar en actividades físicas fuera de la clase.	2DV	Conocerse a sí mismo
3. Da retroalimentación correctiva a un compañero, usando directrices dadas por el profesor, incorporando el tono apropiado y otras habilidades de comunicación.	1DV	Liderato
4. Muestra destrezas de cooperación mediante el establecimiento de normas y guías para la solución de conflictos.	2DV	Liderato
5. Soluciona problemas con un grupo de compañeros durante actividades de aventura, iniciativas de grupos pequeños o juego.	3DC	Trabajo en equipo
6. Demuestra conocimiento de normas y reglas de etiqueta en actividades físicas modificadas / juegos dirigidos por ellos y en la creación o modificación de un baile.	2DC	Apreciación del movimiento
7. Usa el equipo de ejercicios y actividad física de manera apropiada, independiente y segura.	5DV	Liderato

Séptimo grado

ESTÁNDAR 5: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Estándar de contenido: Reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, reto, autoexpresión e interacción social.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Identifica distintos tipos de actividad física y describe cómo ejercen un impacto positivo sobre la salud.	1DC	Apreciación del movimiento
2. Identifica los aspectos mentales y emocionales positivos de participar en una variedad de actividades físicas.	1DC	Apreciación del movimiento
3. Propone estrategias positivas como: ofrecer sugerencias y ayuda, liderar, seguir a otros o proveer posibles soluciones cuando se enfrenta a un desafío de grupo.	3DC	Liderato
4. Identifica por qué las actividades físicas autoseleccionadas derivan disfrute.	1DC	Disfrute de movimiento
5. Explica la relación entre su personalidad o carácter y el disfrute a través la actividad física para toda la vida.	1DC	Expresión
6. Muestra la importancia de la interacción social al ayudar y alentar a otros, evitando insultos y prestando apoyo a los compañeros de clase.	2DV	Liderato

Octavo grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento .

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Crea secuencias de movimiento siguiendo ritmo y tiempo de la música de manera individual y grupal.	7DM	Aptitud motriz
2. Ejecuta eficientemente (con un patrón maduro, Apéndice C) lanzamientos a distancia con la fuerza apropiada durante actividades de juegos, reduciendo la cantidad de participantes (<i>small-sided games</i>).	4DM	Proyección de objetos
3. Utiliza un implemento para realizar una atrapada en un ambiente dinámico o de juego modificado.	3DM	Recepción de objetos
4. Utiliza la destreza de pasar y recibir con un implemento en combinación con el patrón locomotor de carrera y cambio de dirección, velocidad y/o niveles durante juegos de invasión modificados, tales como: <i>lacrosse</i> , <i>jai alai</i> o <i>hockey</i> (piso o grama).	3DM	Proyección/ Recepción de objetos/Relocalización
5. Ejecuta un lanzamiento a un receptor en movimiento mediante un rebote o pase adelantado.	2DM	Proyección de objetos

Octavo grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
6. Ejecuta eficientemente, por lo menos, dos de las siguientes acciones: pivote, pasos de engaño, fintas y pantallas destinadas a <i>crear espacios abiertos</i> durante situaciones de juegos modificados.	4DM	Simulación
7. Ejecuta eficientemente las siguientes habilidades ofensivas: pivote, <i>give and go</i> y jugada de engaño o fintas (<i>fake</i>) en actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (<i>small-sided games</i>).	4DM	Simulación
8. Utiliza la mano dominante y no dominante para rebotar el balón mediante un cambio de velocidad y dirección en una variedad de actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (<i>small-sided games</i>).	3DM	Proyección de objetos / Aptitud motriz
9. Controla el balón con los pies o un implemento, cambiando la velocidad y la dirección en una variedad de actividades de juegos, reduciendo la cantidad de participantes (<i>small-sided games</i>).	4DM	Proyección de objetos
10. Ejecuta con precisión y potencia tiros a la portería con un implemento de mango largo en juegos modificados de invasión como <i>hockey</i> (piso o grama) o <i>lacrosse</i> .	4DM	Proyección de objetos

Octavo grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

Nivel 1 - Percepción
 Nivel 2 - Modelaje
 Nivel 3 - Adaptación
 Nivel 4 - Refinamiento
 Nivel 5 - Variación
 Nivel 6 - Improvisación
 Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
 Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
 Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
 Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
 Nivel 2 - Responder al valor
 Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
 Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
 Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
11. Ejecuta con fluidez el <i>drop step</i> durante la defensa hombre a hombre.	4DM	Eficiencia mecánica
12. Ejecuta con precisión y a distancia (al menos 70% de los intentos) el servicio por debajo del brazo hacia un objetivo determinado, en juegos de red o de pared, tales como: bádminton, volibol, <i>pickleball</i> .	4DM	Eficiencia mecánica
13. Ejecuta con precisión golpes por encima del brazo con un patrón maduro en juegos modificados de red/pared, tales como volibol, <i>wall handball</i> , bádminton o tenis.	4DM	Eficiencia mecánica
14. Ejecuta con precisión y fuerza los golpes de frente (<i>forehand</i>) y revés (<i>backhand</i>) con un implemento de mango largo o corto (Apéndice C) en juegos de red como tenis, bádminton, <i>pickleball</i> o <i>paddleball</i> .	4DM	Eficiencia mecánica

Octavo grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

Nivel 1 - Percepción
 Nivel 2 - Modelaje
 Nivel 3 - Adaptación
 Nivel 4 - Refinamiento
 Nivel 5 - Variación
 Nivel 6 - Improvisación
 Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
 Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
 Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
 Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
 Nivel 2 - Responder al valor
 Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
 Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
 Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
15. Ejecuta con fluidez y sincronización correcta la transferencia de peso al ejecutar un golpe de revés (<i>backhand</i>) de abajo hacia arriba con implementos de mango largo.	4DM	Manejo de peso
16. Ejecuta con fluidez y control el golpe de frente (<i>forehand</i>) y de revés (<i>backhand</i>), utilizando un implemento de mango corto durante un juego modificado.	4DM	Proyección de objetos / Eficiencia mecánica
17. Controla el voleo (pase de dedos) con ambas manos en actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (<i>small-sided games</i>).	4DM	Proyección de objetos
18. Ejecuta consistentemente con precisión y control (70% de los intentos) el lanzamiento por debajo del brazo con un patrón maduro (Apéndice C) en, por lo menos, un juego de puntería, tales como: bolos, bocha y herradura.	4DM	Proyección de objetos / Eficiencia mecánica
19. Ejecuta con precisión y potencia golpes con un implemento a un objeto estacionario mediante actividades como el golf, <i>croquet</i> o <i>shuffleboard</i> .	4DM	Proyección de objetos/Eficiencia mecánica

Octavo grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
20. Ejecuta con potencia el golpe con un implemento a una bola lanzada hacia un espacio abierto, en actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (<i>small-sided games</i>).	2DM	Proyección de objetos
21. Ejecuta la recepción de objetos que provienen de distintas trayectorias y velocidades usando un implemento en un ambiente dinámico o juegos modificados.	2DM	Recepción de objetos
22. Ejecuta eficientemente las técnicas de las destrezas de, por lo menos, dos actividades al aire libre autoseleccionadas, tales como: acampar, curso de sogas, ciclismo, senderismo, canotaje, kayaks, excursionismo, orientación (orienteering), escalar, entre otros.	4DM	Eficiencia mecánica
23. Combina, por lo menos, dos (2) de los cuatro (4) estilos básicos en la práctica de la natación desplazándose a una distancia de veinticinco (25) metros cada uno.	5DM	Relocalización
24. Ejecuta correctamente destrezas básicas en, por lo menos, dos actividades seleccionadas de ejecución individual (Apéndice K).	4DM	Eficiencia mecánica

Octavo grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Combina los movimientos locomotores con conceptos de movimiento para abrir y cerrar espacios durante actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (<i>small-sided games</i>).	5DM	Relocalización / Simulación
2. Ejecuta al menos tres de las siguientes tácticas ofensivas: pases, pivotes, engaños o fintas (fakes), rutas y give & go para crear espacios abiertos con o sin el balón.	2DM	Simulación
3. Crea espacios abiertos al permanecer dispersos en ofensiva cortando y pasando rápidamente usando fintas sin el balón.	7DM	Simulación /Trabajo en equipo
4. Cambia la posición de su cuerpo para reducir los espacios abiertos en la defensa permaneciendo cerca del jugador del lado ofensivo, reduciendo la distancia entre él o ella (perspectiva del tercero).	5DM	Trabajo en equipo
5. Cambia posición de su cuerpo reduciendo los espacios abiertos al no permitir la atrapada o anticipándose a la velocidad del objeto o persona con el propósito de interceptar o desviar el objeto.	5DM	Relaciones

Octavo grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
6. Ejecuta transiciones de ofensiva a defensiva y viceversa recuperándose de forma rápida, comunicándose con sus compañeros de equipo y capitalizando la ventaja.	2DM	Relocalización / Trabajo en equipo
7. Crea espacios abiertos en juegos de malla/pared con un implemento de mango largo o corto variando la fuerza, dirección o moviendo el oponente de lado a lado y/o hacia el frente y hacia atrás.	7DM	Proyección de objetos
8. Varía la colocación, fuerza y tiempo de retorno para evitar la anticipación del oponente.	5DM	Aptitud motriz
9. Varía la velocidad, fuerza y trayectoria del tiro basado en la ubicación del objeto en relación con el objetivo.	5DM	Proyección de objetos
10. Identifica situaciones de sacrificio e intenta adelantar a un compañero de equipo. (ej. asistencia, bloquear al oponente, hacer cortinas, toque de sacrificio, pisa y corre...)	1DC	Trabajo en equipo

Octavo grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
11. Crea estrategias para reducir espacios abiertos en el campo trabajando con compañeros de equipo para maximizar la defensa (cobertura).	7DM	Trabajo en equipo
12. Describe mientras utiliza diferentes ventajas mecánicas (biomecánica) en una variedad de patrones de movimiento	4DC	Eficiencia mecánica/Apreciación del movimiento
13. Utiliza protocolos de seguridad en actividades al aire libre auto seleccionadas.	2DC	Apreciación del movimiento
14. Utiliza los datos más importantes de la descripción, historia, reglas, terminología, conceptos, principios y significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes.	2DC	Apreciación del movimiento

Octavo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. 1. Identifica las barreras que impiden mantener un estilo de vida activo y saludable, busca soluciones para eliminarlas.	3DC	Aptitud física/Apreciación del movimiento
2. Ejecuta una actividad física dos veces a la semana fuera de la clase de educación física.	2DV	Aptitud física
3. Ejecuta una variedad de actividades de ejercicios de fuerza y resistencia como Pilates, entrenamiento de resistencia, entrenamiento con peso corporal o entrenamiento con pesas libre-peso ligero.	2DM	Aptitud física
4. Ejecuta una variedad de ejercicios de fuerza y resistencia, tales como entrenamiento con pesas o resistencia con bandas.	2DM	Aptitud física
5. Practica una variedad de actividades para la vida, deportes individuales y duales, artes marciales o actividades acuáticas.	2DV	Aptitud física
6. Ejecuta actividades de moderada a vigorosa intensidad para el desarrollo de fuerza del sistema músculo-esquelético, por lo menos, tres veces en semana.	2DM	Aptitud física

Octavo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
7. Compara y contrasta los componentes de aptitud física relacionados a la salud.	3DC	Aptitud física/Apreciación del movimiento
8. Utiliza la tecnología disponible al monitorear la cantidad de ejercicio necesario para mantener un estándar de salud mínima y/o un funcionamiento óptimo basado en su nivel actual de condición física.	2DC	Aptitud física
9. Utiliza una variedad de técnicas de estiramientos estáticos apropiadas para todos los grupos principales de músculos.	3DM	Aptitud física
10. Describe el rol de la flexibilidad en la prevención de lesiones.	1DC	Aptitud física
11. Utiliza el principio de sobrecarga (FITT: fuerza, tiempo, intensidad y tipo) en la preparación de una rutina de entrenamiento personal.	2DC	Aptitud física
12. Diseña y utiliza una rutina de calentamiento y enfriamiento para una actividad física auto seleccionada.	2DC	Aptitud física

Octavo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

Nivel 1 - Percepción
 Nivel 2 - Modelaje
 Nivel 3 - Adaptación
 Nivel 4 - Refinamiento
 Nivel 5 - Variación
 Nivel 6 - Improvisación
 Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
 Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
 Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
 Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
 Nivel 2 - Responder al valor
 Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
 Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
 Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
13. Describe cómo puede utilizarse la <i>escala RPE</i> (Rango de esfuerzo percibido - <i>Escala Borg</i>) para ajustar la intensidad del entrenamiento durante la actividad física.	1DC	Aptitud física
14. Explica cómo los sistemas del cuerpo interactúan uno con el otro (por ejemplo, transporte de nutrientes desde el sistema digestivo a la sangre, oxígeno desde el sistema respiratorio) durante la actividad física.	1DC	Aptitud física/Apreciación del movimiento
15. Diseña y utiliza un programa remediativo para tres áreas de debilidad, basado en los resultados de la prueba de aptitud física.	2DC	Aptitud física
16. Diseña y utiliza un programa para mejorar los niveles de aptitud física relacionada con la salud y la nutrición.	2DC	Aptitud física
17. Describe la relación entre la mala nutrición y los factores de riesgo para la salud.	1DC	Aptitud física
18. Utiliza movimientos básicos en actividades de reducción de estrés como el <i>Yoga</i> y el <i>Tai Chi</i> .	3DM	Catarsis

Octavo grado

ESTÁNDAR 4: CONDUCTA RESPONSABLE

Estándar de Contenido: Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Acepta responsabilidad para mejorar sus niveles de actividad física y acondicionamiento físico.	2DV	Aptitud física/Conocerse a sí mismo
2. Utiliza destrezas efectivas de automonitoreo para incorporar opciones de actividades físicas en y fuera de la escuela.	2DC	Conocerse a sí mismo
3. Da retroalimentación y estímulo a sus compañeros sin consultar al maestro.	1DV	Liderato
4. Responde adecuadamente al comportamiento ético y no ético de los participantes durante la actividad física mediante el uso de las reglas y guías para resolver conflictos.	2DV	Liderato
5. Cooperar con varios compañeros en iniciativas de solución de problemas incluyendo actividades de aventura, iniciativas de grupos grandes y juego.	2DV	Trabajo en equipo
6. Aplica reglas y etiqueta actuando como oficial en actividades físicas modificadas y juegos, creando rutinas de baile con los parámetros dados.	2DC	Liderato/Apreciación del movimiento
7. Usa el equipo de ejercicios y actividad física de manera apropiada, segura, independiente e identifica las preocupaciones específicas de seguridad asociada con la actividad física.	5DV	Liderato

Octavo grado

ESTÁNDAR 5: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Estándar de contenido: Reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, reto, autoexpresión e interacción social.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS	NIVEL	CONCEPTO
1. Analiza los resultados del apoderamiento (“empowering”, autonomía) que se deriva de estar físicamente activo.	3DC	Conocerse a sí mismo
2. Toma decisiones (decide) apropiadas basadas en él mismo al enfrentarse con un reto individual y desarrolla un plan de acción.	4DC	Reto
3. Discute cómo el disfrute puede ser aumentado en actividades físicas autoseleccionados.	2DV	Expresión
4. Identifica y practica una actividad agradable que promueva la expresión individual.	2DV	Expresión
5. Muestra respeto por sí mismo pidiendo ayuda y ayudando a otros en diversas actividades físicas.	2DV	Trabajo en equipo

DESCRIPCIÓN DE ESTÁNDARES DE CONTENIDO DEL NIVEL SUPERIOR

Los años de la escuela superior en educación física que comienza a los 14 años de edad corresponde a la etapa de desarrollo de las destrezas motrices necesarias que se utilizarán durante toda la vida (Gallahue et al., como se cita en Estándares NASPE, 2014). En esta etapa, los estudiantes adquieren y perfeccionan las destrezas físicas especializadas y conocimientos que usarán en la adultez. Las expectativas por grado de la escuela superior están destinadas a apoyar las características de esta etapa desarrollando individuos físicamente educados obteniendo finalmente estudiantes con estilos de vida activos y saludables. Para lograr esto, las expectativas de este nivel amplían la aplicación de las destrezas y conocimientos desarrollados en la escuela intermedia, pero **con un enfoque centrado en la planificación y práctica de actividades físicas para toda la vida.**

Existen muchos elementos que influyen en el desarrollo de destrezas especializadas que se necesitan en las diferentes etapas de la vida. Estos elementos pueden incluir la competencia y la percepción de los estudiantes hacia las competencias, sus intereses personales y la disponibilidad de oportunidades (Gallahue et al., como se cita en Estándares NASPE, 2014). Como ha demostrado la investigación, la importancia de la competencia y el compromiso continuo en la actividad física son de suma importancia, los estudiantes demuestran mayor interés y se mantienen más activos cuando se ven a sí mismo competentes (Barnett et al; Stodden et al; Stuart et al., como se cita en Estándares NASPE, 2014).

Los maestros de educación física de escuela superior pueden promover el refinamiento y especialización de las destrezas estableciendo un clima de instrucción centrada en el dominio (Garn, Ware, et al; Hamilton & White; Ntoumanis et al., según cita NASPE 2014). Ese tipo de clima se enfoca en el mejoramiento de sí mismo, proporciona a los estudiantes opciones, y resta importancia a la competencia y comparación de pares.

En la adolescencia, los estudiantes son cada vez más conscientes de sus intereses y destrezas, y comienzan a seleccionar actividades que se ajusten a esas percepciones (Gallahue et al., 2012, como se cita en Estándares NASPE, 2014). Mientras más hábil, más pueden disfrutar de un currículo de competencia basada en el deporte, mientras la mayoría de los estudiantes menos calificados no, estos prefieren las actividades no competitivas y cooperativas (Garn, Cothran, et al., 2011, como se cita en Estándares NASPE, 2014). El interés de los estudiantes se enmarca igualmente en el género, las niñas indican una preferencia por las actividades de condición física, el baile y las actividades no competitivas e insatisfacción con el currículo basado en un deporte más tradicional (Bryan et al.; Couturier et al.; Hannon y Ratcliffe; O'Neill et al; Ruiz et al; Wilkinson & Bretz- ing, como se cita en Estándares NASPE, 2014).

Como se ve en el estándar 1, las expectativas del nivel superior han sido diseñadas para atender las necesidades de todos los estudiantes, centrándose en la selección de las actividades personales para toda la vida, actividades de acondicionamiento físico y el baile. En las experiencias de la educación física pedagógica (fase académica) en este nivel la ausencia de los deportes de equipo competitivo que se encuentran en la categoría de los juegos de invasión es intencional porque no se consideran actividades físicas para toda la vida. Los juegos de atrapar/golpear también han sido excluidos, por su aspecto de equipo competitivo, así como la cantidad limitada de actividad física moderada a vigorosa para la mayor parte de los estudiantes en el campo. Esto no implica que no sean utilizados para el desarrollo de la aptitud física, destrezas para el mundo del trabajo, carrera universitaria y en la fase intramural e interescolar del Programa de Educación Física. Las expectativas del estándar 2 han sido diseñadas para proporcionar reto cognoscitivo a los estudiantes del nivel superior mediante la introducción básica de conceptos y principios de las disciplinas de la profesión. El reto cognoscitivo es esencial para fomentar la participación de los estudiantes.

Todas las expectativas son importantes, pero hay un especial hincapié en los estándares 3 y 4 para el nivel de escuela superior. El conocimiento y las destrezas que son parte del estándar 3, son esenciales para mantener un estilo de vida físicamente activo en la edad adulta. Las expectativas en la escuela superior se centran en proveer a los estudiantes la oportunidad de desarrollar y poner en práctica un currículo de actividad física personal, bajo la guía del maestro.

La retroalimentación y apoyo del maestro asegurará que los estudiantes sean capaces de diseñar y utilizar estas experiencias de forma independiente una vez que se gradúen. Además, las expectativas del estándar 4 apoyan el conocimiento y las destrezas del estándar 3, promoviendo el desarrollo y el perfeccionamiento de destrezas para toda la vida, tales como la autogestión, solución de problemas y la comunicación.

Estas destrezas para la vida son críticas, ya que los estudiantes al llegar a la edad adulta deben haber decidido el mantener la actividad física a lo largo de sus vidas. Por último, las expectativas de los primeros cuatro estándares proporcionan el fundamento para el estándar 5, en el que los estudiantes reconocen el valor de la actividad física y la hacen parte de sus vidas.

Guía para el Uso de las Expectativas del Nivel Superior

Las expectativas de la escuela superior se organizan de manera diferente a las expectativas de escuela intermedia (7^{mo}- 8^{vo}) y elemental y se diferencian en que se dividen en dos niveles en lugar de grados individuales. Esta estructura permite la amplia variación en el tiempo de clase, así como el número de semestres o años requeridos en los programas de educación física en el nivel superior.

- Las expectativas del **Nivel 1** reflejan los conocimientos mínimos y las destrezas que los estudiantes deben adquirir para estar listos para la universidad o una carrera profesional al graduarse.
- Expectativas de **Nivel 2** permiten que los estudiantes se basen en las competencias del nivel 1 mediante el aumento de conocimientos y destrezas que consideren convenientes para la universidad o el mundo del trabajo.

En las expectativas para los niveles 1 y 2, los maestros deben garantizar el tiempo suficiente para la práctica de la adquisición de destrezas. A nivel superior, el tiempo en la unidad debería ampliarse el doble de la escuela intermedia, o alrededor de 15 a 16 clases para la mayoría de las destrezas que comprenden las unidades.

Las unidades extendidas están más estrechamente alineadas en la manera en que los adultos participan en la actividad física, ya sea por realizar prácticas por su cuenta en una actividad de interés o al inscribirse en las clases o ligas recreativas.

Además de aumentar el tiempo de la unidad, en la escuela superior, la programación puede ser muy útil para aumentar el número de oportunidades de práctica para el aprendizaje de los estudiantes. La secuencia en el formato de programación debe permitir el tiempo suficiente para proveer instrucción, participación en las tareas de práctica y juegos en espacios reducidos o modificados. Si los estudiantes se dedican a una unidad con algún tipo de actividad de acondicionamiento físico, podría no ser realista mantenerlos en movimiento de intensidad moderada a vigorosa por el periodo completo de la clase. Pero, los maestros pueden aprovechar el tiempo extra en la clase para integrar a la enseñanza los conceptos de técnica y conceptos de acondicionamiento físico mientras pasan tiempo considerable dedicado a la propia actividad física.

Las experiencias de aprendizaje de los estudiantes pueden aumentar en la clase de educación física, así como extenderse más allá de la jornada escolar, a través del uso de la tecnología y asignaciones prácticas. La información suplementaria sobre las actividades físicas, video clips, recursos de la comunidad y herramientas de seguimiento para el bienestar y acondicionamiento físico son fácilmente accesibles en línea y en una variedad de aplicaciones de dispositivos. Ambos los maestros y los estudiantes pueden utilizar estas herramientas de maneras creativas para aprender más.

Expectativas del nivel Superior Grados 9-12

Al finalizar el nivel superior, el estudiante demostrará que está listo para la universidad o el mundo del trabajo al:

- ✚ Demostrar su capacidad para planificar y poner en práctica diferentes tipos de programas personales de entrenamiento.
- ✚ Demostrar competencia en dos o más actividades para la vida.
- ✚ Describir los conceptos claves, asociados con una participación exitosa en actividades físicas.
- ✚ Modelar una conducta responsable mientras está realizando actividad física.

Noveno grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Demuestra competencia o refina destrezas específicas en dos o más actividades de movimiento para toda la vida de su selección (al aire libre, de rendimiento individual, acuáticas, juegos de red/malla, juegos de pared o juegos de puntería).	2DM Eficiencia mecánica	1. Refina destrezas específicas de movimiento en una o más actividades para toda la vida (al aire libre, de rendimiento individual, acuáticas, juegos de red/malla, juegos de pared o juegos de puntería).	4DM Eficiencia mecánica
2. Demuestra competencia en una o más formas de baile que se utilizan en ocasiones sociales y culturales (baile y bodas) o demuestra competencia en una forma de baile (salsa, merengue, bachata, ballet clásico, moderno, <i>hip hop</i> , tap, actividades rítmicas entre otros).	2DM Participación/ Eficiencia mecánica/ Aptitud motriz	2. Ejecuta eficientemente una forma de baile o actividad rítmica, dando un espectáculo o realizando una coreografía.	4DM Eficiencia Mecánica/Aptitud motriz
3. Demuestra competencia en una o más destrezas especializadas en actividades o ejercicios físicos relacionados con la salud (yoga, Pilates, entrenamiento de resistencia, “spinning”, caminatas, “kickboxing”, zumba, aeróbicos, entre otros).	2DM Aptitud física/Eficiencia mecánica	3. Ejecuta eficientemente en dos o más destrezas especializadas en actividades o ejercicios físicos relacionados con la salud (yoga, Pilates, entrenamiento de resistencia, spinning, caminatas, “kickboxing”, zumba, aeróbicos, entre otros).	4DM Aptitud física/Eficiencia mecánica

Noveno grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Aplica de forma apropiada la terminología asociada con ejercicio y participación en actividades de ejecución individual seleccionadas, actividades al aire libre, actividades de rendimiento individual, acuáticas, juegos en red/malla, juegos en pared o juegos de precisión.	2DC Apreciación del movimiento	1. Identifica y discute los roles sociales y culturales de juegos, deportes y bailes en la sociedad.	3DC Comprensión Cultural/ Apreciación del movimiento
2. Utiliza principios y conceptos de movimiento (fuerza, movimiento y rotación) para analizar y mejorar su rendimiento o el de otros en una destreza seleccionada.	2DC Eficiencia mecánica	2. Describe cómo en una destreza de lanzar y golpear, eliges disminuir la velocidad a cambio de la precisión.	1DC Eficiencia mecánica
3. Diseña un plan de práctica para mejorar la ejecución en una destreza de su selección.	2DC Eficiencia mecánica	3. Identifica las etapas de aprendizaje en una destreza motriz.	1DC Apreciación del movimiento
4. Identifica ejemplos de formas y técnicas de bailes sociales.	1DC Participación	4. Compara las semejanzas y diferencias en diversas formas y técnicas de baile.	3DC Participación
5. Investiga la descripción, historia, reglas, terminología, conceptos, principios, técnicas, tácticas y significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes.	3DC Apreciación del movimiento	5. Evidencia el uso de las descripciones, historia, reglas, terminología, conceptos, principios, técnicas, tácticas y significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes.	4DC Apreciación del movimiento

Noveno grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Discute los beneficios de tener un estilo de vida activo y saludable y su relación a la productividad universitaria o laboral.	1DC Aptitud física	1. Investiga las relaciones entre composición corporal, la nutrición y la actividad física.	3DC Aptitud física
2. Evalúa la validez de las afirmaciones hechas sobre productos comerciales y programas pertenecientes a la aptitud física y a un estilo de vida activo y saludable.	4DC Aptitud física	2. Analiza y utiliza la tecnología y los medios sociales como herramientas para apoyar estilos de vida activos y saludables.	3DC Apreciación del movimiento
3. Identifica problemas asociados con ejercitarse en temperaturas altas (calor), bajas (frías) y humedad (humedad relativa).	3DC Aptitud física	3. Aplica las escalas de esfuerzo percibido e intensidad (<i>Escala Borg, Apéndice S, pág. 247</i>).	2DC Aptitud física
4. Evalúa de acuerdo a sus beneficios, la red de apoyo social y los requisitos de participación en actividades que puedan adoptar como parte de su ambiente y estilo de vida.	4DC Aptitud física	4. <i>Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1 se trabajará en el nivel 2.</i>	–

Noveno grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
5. Evalúa los factores de riesgo y seguridad que pueden afectar la actividad física durante las diferentes etapas de la vida.	4DC Apreciación del movimiento	5. Analiza el impacto de las decisiones de la vida, economía, motivación y accesibilidad en la adopción del ejercicio y la participación en actividades físicas en el escenario universitario o laboral.	3DC Apreciación del movimiento
6. Practica varias veces por semana actividades auto seleccionadas: actividades para la vida diaria, baile o aptitud física fuera de la jornada escolar.	2DV Aptitud física	6. Diseña un plan para entrenar y participar en un evento comunitario enfocado en la actividad física (triatlón, torneos, baile, ciclismo, entre otros).	3DC Participación/ Aptitud física
7. Demuestra la técnica apropiada en el entrenamiento de resistencia con máquinas, pesas libres y otros medios como: bandas elásticas, material preparado o material reciclable.	2DM Aptitud física	7. Diseña y utiliza un programa de fuerza y acondicionamiento físico que desarrolle un balance entre los grupos musculares opositores (agonistas – antagonistas) para mantener un estilo de vida activo y saludable.	3DC Aptitud física
8. Relaciona las respuestas fisiológicas con el nivel individual de aptitud física y el balance nutricional.	1DC Aptitud física	8. Identifica los diferentes sistemas de energía utilizados en actividades físicas seleccionadas (adenosina trifosfato, fosfocreatina, glucólisis anaeróbica y aeróbica).	3DC Aptitud física

Noveno grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
9. Identifica los tipos de ejercicios de fuerza (isométrico, concéntrico y excéntrico) y ejercicios de estiramiento (estático, facilitación neuromuscular propioceptiva “PNF” y dinámico) para el desarrollo de aptitud física personal (ej. fuerza, resistencia, rango de movimiento).	3DC Aptitud física	9. Identifica cómo la estructura músculo esquelética y los tipos de fibra muscular se relacionan con el desarrollo de los músculos.	3DC Aptitud física
10. Calcula la zona de entrenamiento del ritmo cardíaco y aplica la información al plan de acondicionamiento físico personal.	2DC Aptitud física	10. Ajusta el paso (“pacing”) para mantener el ritmo cardíaco en la zona de entrenamiento establecida usando la tecnología disponible para monitorear su intensidad aeróbica (monitor cardíaco, podómetro, entre otros).	3DM Aptitud física
11. Diseña y utiliza un plan de modificación de conducta que realce un estilo de vida activo y saludable en escenarios universitarios o laborales.	7DM Aptitud física	11. Desarrolla y mantiene un portafolio de actividades físicas (Resultados del avalúo, metas establecidas, plan de actividades, registro de actividades y tabla de tiempo para alcanzar las metas).	4DV Aptitud física

Noveno grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
12. Diseña y utiliza un programa de acondicionamiento físico personal que incluya todos los componentes de aptitud física relacionados a la salud y otro para un estudiante universitario o empleado en un área de trabajo seleccionado por el estudiante.	7DM Aptitud física	12. Analiza los componentes de las destrezas relacionados a la aptitud motriz (agilidad, balance, coordinación, potencia, tiempo de reacción y velocidad) con sus metas para la vida y el mundo laboral y diseña un programa de acondicionamiento físico apropiado a sus metas.	3DC Aptitud motriz/Aptitud física
13. Diseña y utiliza un plan nutricional dirigido a mantener un balance energético adecuado para un estilo de vida activo y saludable.	3DC Aptitud física	13. Diseña un plan de meriendas para antes, durante y después del ejercicio que atienda a las necesidades nutricionales de cada fase.	3DC Aptitud física
14. Identifica las estrategias para manejar y reducir el estrés (técnicas de relajación, ejercicios aeróbicos, meditación, ejercicios de respiración, entre otros).	1DC Catarsis	14. Utiliza estrategias para manejar y reducir el estrés.	3DM Catarsis

Noveno grado

ESTÁNDAR 4: CONDUCTA RESPONSABLE

Estándar de Contenido: Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Analiza las barreras y modifica los patrones apropiados de actividad física según sea necesario empleando autogestión efectiva.	3DC Conocerse a sí mismo	1. Acepta las diferencias entre características personales, la imagen corporal ideal y los niveles de rendimiento élite formados por diversos medios de comunicación.	2DV Conocerse a sí mismo
2. Presenta la conducta adecuada, respeto por los demás y trabaja en equipo al realizar actividad física y/o baile social.	2DV Trabajo en equipo	2. Muestra conducta moral y ética en situaciones competitivas específicas (faltas intencionales, uso de sustancias prohibidas para mejorar el rendimiento, apuestas o competencias deportivas).	2DV Competencia
3. Usa destrezas de comunicación y estrategias para promover dinámicas de grupo o equipo.	5DV Expresión	3. Muestra liderato en ambientes de actividad física (entrenador, arbitraje, anotador, líder de grupo, entre otros).	2DV Liderato
4. Resuelve problemas y piensa críticamente en entornos de actividad física o bailes, tanto individual como grupal.	2DC Liderato	4. Acepta las ideas de otros, la diversidad cultural y los tipos de cuerpos al involucrarse en proyectos cooperativos y colaborativos.	2DV Trabajo en equipo/ Liderato
5. Aplica las mejores prácticas al participar con seguridad en las actividades físicas, ejercicios y bailes (prevención de lesiones, hidratación, uso de equipo, reglas y protección solar).	2DC Apreciación del movimiento	5. <i>Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1 se trabajará en el nivel 2.</i>	—

Noveno grado

ESTÁNDAR 5: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Estándar de contenido: Reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, reto, autoexpresión e interacción social.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Analiza los beneficios para la salud de una actividad física auto seleccionada.	3DC Apreciación del Movimiento	1. Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1 se trabajará en el nivel 2.	–
2. <i>Desafío se enfoca en el nivel dos.</i>	–	2. Selecciona un nivel apropiado de reto para experimentar el éxito y el deseo de participar en una actividad física auto seleccionada.	1DV Reto
3. Practica actividades físicas o de baile auto seleccionadas que satisfagan la necesidad de autoexpresión y disfrute.	5DV Disfrute del Movimiento	3. Identifica la originalidad en el baile creativo como medio de expresión personal.	1DC Expresión
4. Identifica la oportunidad de apoyo social en una actividad física o baile auto seleccionado.	4DV Conocerse a sí mismo	4. Evalúa las oportunidades de interacción y apoyo social en una actividad física o baile auto seleccionado.	4DC Participación

Décimo grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Demuestra competencia o refina destrezas específicas en dos o más actividades de movimiento para toda la vida de su selección (al aire libre, de rendimiento individual, acuáticas, juegos de red/malla, juegos de pared o juegos de puntería).	2DM Eficiencia mecánica	1. Refina destrezas específicas de movimiento en una o más actividades para toda la vida (al aire libre, de rendimiento individual, acuáticas, juegos de red/malla, juegos de pared o juegos de puntería).	4DM Eficiencia mecánica
2. Demuestra competencia en una o más formas de baile que se utilizan en ocasiones sociales y culturales (baile y bodas) o demuestra competencia en una forma de baile (salsa, merengue, bachata, ballet clásico, moderno, hip hop, tap, actividades rítmicas entre otros).	2DM Participación/ Eficiencia mecánica/ Aptitud motriz	2. Ejecuta eficientemente una forma de baile o actividad rítmica, dando un espectáculo o realizando una coreografía.	4DM Eficiencia Mecánica/Aptitud motriz
3. Demuestra competencia en una o más destrezas especializadas en actividades o ejercicios físicos relacionados con la salud (yoga, Pilates, entrenamiento de resistencia, "spinning", caminatas, "kickboxing", zumba, aeróbicos, entre otros).	2DM Aptitud física/Eficiencia mecánica	3. Ejecuta eficientemente en dos o más destrezas especializadas en actividades o ejercicios físicos relacionados con la salud (yoga, Pilates, entrenamiento de resistencia, spinning, caminatas, "kickboxing", zumba, aeróbicos, entre otros).	4DM Aptitud física/Eficiencia mecánica

Décimo grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Aplica de forma apropiada la terminología asociada con ejercicio y participación en actividades de ejecución individual seleccionadas, actividades al aire libre, actividades de rendimiento individual, acuáticas, juegos en red/malla, juegos en pared o juegos de precisión.	2DC Apreciación del movimiento	1. Identifica y discute los roles sociales y culturales de juegos, deportes y bailes en la sociedad.	3DC Comprensión Cultural/ Apreciación del movimiento
2. Utiliza principios y conceptos de movimiento (fuerza, movimiento y rotación) para analizar y mejorar su rendimiento o el de otros en una destreza seleccionada.	2DC Eficiencia mecánica	2. Describe cómo en una destreza de lanzar y golpear, eliges disminuir la velocidad a cambio de la precisión.	1DC Eficiencia mecánica
3. Diseña un plan de práctica para mejorar la ejecución en una destreza de su selección.	2DC Eficiencia mecánica	3. Identifica las etapas de aprendizaje en una destreza motriz.	1DC Apreciación del movimiento
4. Identifica ejemplos de formas y técnicas de bailes sociales.	1DC Participación	4. Compara las semejanzas y diferencias en diversas formas y técnicas de baile.	3DC Participación
5. Investiga la descripción, historia, reglas, terminología, conceptos, principios, técnicas, tácticas y significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes.	3DC Apreciación del movimiento	5. Evidencia el uso de las descripciones, historia, reglas, terminología, conceptos, principios, técnicas, tácticas y significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes.	4DC Apreciación del movimiento

Décimo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Discute los beneficios de tener un estilo de vida activo y saludable y su relación a la productividad universitaria o laboral.	1DC Aptitud física	1. Investiga las relaciones entre composición corporal, la nutrición y la actividad física.	3DC Aptitud física
2. Evalúa la validez de las afirmaciones hechas sobre productos comerciales y programas pertenecientes a la aptitud física y a un estilo de vida activo y saludable.	4DC Aptitud física	2. Analiza y utiliza la tecnología y los medios sociales como herramientas para apoyar estilos de vida activos y saludables.	3DC Apreciación del movimiento
3. Identifica problemas asociados con ejercitarse en temperaturas altas (calor), bajas (frías) y humedad (humedad relativa).	3DC Aptitud física	3. Aplica las escalas de esfuerzo percibido e intensidad (<i>Escala Borg</i> , Apéndice S pág. 247).	2DC Aptitud física
4. Evalúa de acuerdo a sus beneficios, la red de apoyo social y los requisitos de participación en actividades que puedan adoptar como parte de su ambiente y estilo de vida.	4DC Aptitud física	4. <i>Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1 se trabajará en el nivel 2.</i>	–

Décimo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
5. Evalúa los factores de riesgo y seguridad que pueden afectar la actividad física durante las diferentes etapas de la vida.	4DC Apreciación del movimiento	5. Analiza el impacto de las decisiones de la vida, economía, motivación y accesibilidad en la adopción del ejercicio y la participación en actividades físicas en el escenario universitario o laboral.	3DC Apreciación del movimiento
6. Practica varias veces por semana actividades auto seleccionadas: actividades para la vida diaria, baile o aptitud física fuera de la jornada escolar.	2DV Aptitud física	6. Diseña un plan para entrenar y participar en un evento comunitario enfocado en la actividad física (triatlón, torneos, baile, ciclismo, entre otros).	3DC Participación/ Aptitud física
7. Demuestra la técnica apropiada en el entrenamiento de resistencia con máquinas, pesas libres y otros medios como: bandas elásticas, material preparado o material reciclable.	2DM Aptitud física	7. Diseña y utiliza un programa de fuerza y acondicionamiento físico que desarrolle un balance entre los grupos musculares opositores (agonistas – antagonistas) para mantener un estilo de vida activo y saludable.	3DC Aptitud física
8. Relaciona las respuestas fisiológicas con el nivel individual de aptitud física y el balance nutricional.	1DC Aptitud física	8. Identifica los diferentes sistemas de energía utilizados en actividades físicas seleccionadas (adenosina trifosfato, fosfocreatina, glucólisis anaeróbica y aeróbica).	3DC Aptitud física

Décimo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
9. Identifica los tipos de ejercicios de fuerza (isométrico, concéntrico y excéntrico) y ejercicios de estiramiento (estático, facilitación neuromuscular propioceptiva “PNF” y dinámico) para el desarrollo de aptitud física personal (ej. fuerza, resistencia, rango de movimiento).	3DC Aptitud física	9. Identifica cómo la estructura músculo-esquelética y los tipos de fibra muscular se relacionan con el desarrollo de los músculos.	3DC Aptitud física
10. Calcula la zona de entrenamiento del ritmo cardíaco y aplica la información al plan de acondicionamiento físico personal.	2DC Aptitud física	10. Ajusta el paso (“pacing”) para mantener el ritmo cardíaco en la zona de entrenamiento establecida usando la tecnología disponible para monitorear su intensidad aeróbica (monitor cardíaco, podómetro, entre otros).	3DM Aptitud física
11. Diseña y utiliza un plan de modificación de conducta que realce un estilo de vida activo y saludable en escenarios universitarios o laborales.	7DM Aptitud física	11. Desarrolla y mantiene un portafolio de actividades físicas (Resultados del avalúo, metas establecidas, plan de actividades, registro de actividades y tabla de tiempo para alcanzar las metas).	4DV Aptitud física

Décimo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
12. Diseña y utiliza un programa de acondicionamiento físico personal que incluya todos los componentes de aptitud física relacionados a la salud y otro para un estudiante universitario o empleado en un área de trabajo seleccionado por el estudiante.	7DM Aptitud física	12. Analiza los componentes de las destrezas relacionados a la aptitud motriz (agilidad, balance, coordinación, potencia, tiempo de reacción y velocidad) con sus metas para la vida y el mundo laboral y diseña un programa de acondicionamiento físico apropiado a sus metas.	3DC Aptitud motriz/Aptitud física
13. Diseña y utiliza un plan nutricional dirigido a mantener un balance energético adecuado para un estilo de vida activo y saludable.	3DC Aptitud física	13. Diseña un plan de meriendas para antes, durante y después del ejercicio que atienda a las necesidades nutricionales de cada fase.	3DC Aptitud física
14. Identifica las estrategias para manejar y reducir el estrés (técnicas de relajación, ejercicios aeróbicos, meditación, ejercicios de respiración, entre otros).	1DC Catarsis	14. Utiliza estrategias para manejar y reducir el estrés.	3DM Catarsis

Décimo grado

ESTÁNDAR 4: CONDUCTA RESPONSABLE

Estándar de Contenido: Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Analiza las barreras y modifica los patrones apropiados de actividad física según sea necesario empleando autogestión efectiva.	3DC Conocerse a sí mismo	1. Acepta las diferencias entre características personales, la imagen corporal ideal y los niveles de rendimiento élite formados por diversos medios de comunicación.	2DV Conocerse a sí mismo
2. Presenta la conducta adecuada, respeto por los demás y trabaja en equipo al realizar actividad física y/o baile social.	2DV Trabajo en equipo	2. Muestra conducta moral y ética en situaciones competitivas específicas (faltas intencionales, uso de sustancias prohibidas para mejorar el rendimiento, apuestas o competencias deportivas).	2DV Competencia
3. Usa destrezas de comunicación y estrategias para promover dinámicas de grupo o equipo.	5DV Expresión	3. Muestra liderazgo en ambientes de actividad física (entrenador, arbitraje, anotador, líder de grupo, entre otros).	2DV Liderato
4. Resuelve problemas y piensa críticamente en entornos de actividad física o bailes, tanto individual como grupal.	2DC Liderato	4. Acepta las ideas de otros, la diversidad cultural y los tipos de cuerpos al involucrarse en proyectos cooperativos y colaborativos.	2DV Trabajo en equipo/ Liderato
5. Aplica las mejores prácticas al participar con seguridad en las actividades físicas, ejercicios y bailes (prevención de lesiones, hidratación, uso de equipo, reglas y protección solar).	2DC Apreciación del movimiento	5. <i>Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1 se trabajará en el nivel 2.</i>	—

Décimo grado

ESTÁNDAR 5: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Estándar de contenido: Reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, reto, autoexpresión e interacción social.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
5. Analiza los beneficios para la salud de una actividad física auto seleccionada.	3DC Apreciación del Movimiento	5. Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1 se trabajará en el nivel 2.	–
6. Desafío se enfoca en el nivel dos.	–	6. Selecciona un nivel apropiado de reto para experimentar el éxito y el deseo de participar en una actividad física auto seleccionada.	1DV Reto
7. Practica actividades físicas o de baile auto seleccionadas que satisfagan la necesidad de autoexpresión y disfrute.	5DV Disfrute del Movimiento	7. Identifica la originalidad en el baile creativo como medio de expresión personal.	1DC Expresión
8. Identifica la oportunidad de apoyo social en una actividad física o baile auto seleccionado.	4DV Conocerse a sí mismo	8. Evalúa las oportunidades de interacción y apoyo social en una actividad física o baile auto seleccionado.	4DC Participación

Undécimo grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Demuestra competencia o refina destrezas específicas en dos o más actividades de movimiento para toda la vida de su selección (al aire libre, de rendimiento individual, acuáticas, juegos de red/malla, juegos de pared o juegos de puntería).	2DM Eficiencia mecánica	1. Refina destrezas específicas de movimiento en una o más actividades para toda la vida (al aire libre, de rendimiento individual, acuáticas, juegos de red/malla, juegos de pared o juegos de puntería).	4DM Eficiencia mecánica
2. Demuestra competencia en una o más formas de baile que se utilizan en ocasiones sociales y culturales (baile y bodas) o demuestra competencia en una forma de baile (salsa, merengue, bachata, ballet clásico, moderno, <i>hip hop</i> , tap, actividades rítmicas entre otros).	2DM Participación/ Eficiencia mecánica/ Aptitud motriz	2. Ejecuta eficientemente una forma de baile o actividad rítmica, dando un espectáculo o realizando una coreografía.	4DM Eficiencia Mecánica/Aptitud motriz
3. Demuestra competencia en una o más destrezas especializadas en actividades o ejercicios físicos relacionados con la salud (yoga, Pilates, entrenamiento de resistencia, “spinning”, caminatas, “kickboxing”, zumba, aeróbicos, entre otros).	2DM Aptitud física/Eficiencia mecánica	3. Ejecuta eficientemente en dos o más destrezas especializadas en actividades o ejercicios físicos relacionados con la salud (yoga, Pilates, entrenamiento de resistencia, spinning, caminatas, “kickboxing”, zumba, aeróbicos, entre otros).	4DM Aptitud física/Eficiencia mecánica

Undécimo grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Aplica de forma apropiada la terminología asociada con ejercicio y participación en actividades de ejecución individual seleccionadas, actividades al aire libre, actividades de rendimiento individual, acuáticas, juegos en red/malla, juegos en pared o juegos de precisión.	2DC Apreciación del movimiento	1. Identifica y discute los roles sociales y culturales de juegos, deportes y bailes en la sociedad.	3DC Comprensión Cultural/ Apreciación del movimiento
2. Utiliza principios y conceptos de movimiento (fuerza, movimiento y rotación) para analizar y mejorar su rendimiento o el de otros en una destreza seleccionada.	2DC Eficiencia mecánica	2. Describe cómo en una destreza de lanzar y golpear, eliges disminuir la velocidad a cambio de la precisión.	1DC Eficiencia mecánica
3. Diseña un plan de práctica para mejorar la ejecución en una destreza de su selección.	2DC Eficiencia mecánica	3. Identifica las etapas de aprendizaje en una destreza motriz	1DC Apreciación del movimiento
4. Identifica ejemplos de formas y técnicas de bailes sociales.	1DC Participación	4. Compara las semejanzas y diferencias en diversas formas y técnicas de baile.	3DC Participación
5. Investiga la descripción, historia, reglas, terminología, conceptos, principios, técnicas, tácticas y significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes.	3DC Apreciación del movimiento	5. Evidencia el uso de las descripciones, historia, reglas, terminología, conceptos, principios, técnicas, tácticas y significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes.	4DC Apreciación del movimiento

Undécimo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Discute los beneficios de tener un estilo de vida activo y saludable y su relación a la productividad universitaria o laboral.	1DC Aptitud física	1. Investiga las relaciones entre composición corporal, la nutrición y la actividad física.	3DC Aptitud física
2. Evalúa la validez de las afirmaciones hechas sobre productos comerciales y programas pertenecientes a la aptitud física y a un estilo de vida activo y saludable.	4DC Aptitud física	2. Analiza y utiliza la tecnología y los medios sociales como herramientas para apoyar estilos de vida activos y saludables.	3DC Apreciación del movimiento
3. Identifica problemas asociados con ejercitarse en temperaturas altas (calor), bajas (frías) y humedad (humedad relativa).	3DC Aptitud física	3. Aplica las escalas de esfuerzo percibido e intensidad (<i>Escala Borg</i> , Apéndice S pág. 247).	2DC Aptitud física
4. Evalúa de acuerdo a sus beneficios, la red de apoyo social y los requisitos de participación en actividades que puedan adoptar como parte de su ambiente y estilo de vida.	4DC Aptitud física	4. <i>Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1 se trabajará en el nivel 2.</i>	–

Undécimo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
5. Evalúa los factores de riesgo y seguridad que pueden afectar la actividad física durante las diferentes etapas de la vida.	4DC Apreciación del movimiento	5. Analiza el impacto de las decisiones de la vida, economía, motivación y accesibilidad en la adopción del ejercicio y la participación en actividades físicas en el escenario universitario o laboral.	3DC Apreciación del movimiento
6. Practica varias veces por semana actividades auto seleccionadas: actividades para la vida diaria, baile o aptitud física fuera de la jornada escolar.	2DV Aptitud física	6. Diseña un plan para entrenar y participar en un evento comunitario enfocado en la actividad física (triatlón, torneos, baile, ciclismo, entre otros).	3DC Participación/ Aptitud física
7. Demuestra la técnica apropiada en el entrenamiento de resistencia con máquinas, pesas libres y otros medios como: bandas elásticas, material preparado o material reciclable.	2DM Aptitud física	7. Diseña y utiliza un programa de fuerza y acondicionamiento físico que desarrolle un balance entre los grupos musculares opositores (agonistas –antagonistas) para mantener un estilo de vida activo y saludable.	3DC Aptitud física
8. Relaciona las respuestas fisiológicas con el nivel individual de aptitud física y el balance nutricional.	1DC Aptitud física	8. Identifica los diferentes sistemas de energía utilizados en actividades físicas seleccionadas (adenosina trifosfato, fosfocreatina, glucolisis anaeróbica y aeróbica).	3DC Aptitud física

Undécimo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
9. Identifica los tipos de ejercicios de fuerza (isométrico, concéntrico y excéntrico) y ejercicios de estiramiento (estático, facilitación neuromuscular propioceptiva “PNF” y dinámico) para el desarrollo de aptitud física personal (ej. fuerza, resistencia, rango de movimiento).	3DC Aptitud física	9. Identifica cómo la estructura músculo-esquelética y los tipos de fibra muscular se relacionan con el desarrollo de los músculos.	3DC Aptitud física
10. Calcula la zona de entrenamiento del ritmo cardiaco y aplica la información al plan de acondicionamiento físico personal.	2DC Aptitud física	10. Ajusta el paso (“ <i>spacing</i> ”) para mantener el ritmo cardiaco en la zona de entrenamiento establecida usando la tecnología disponible para monitorear su intensidad aeróbica (monitor cardiaco, podómetro, entre otros).	3DM Aptitud física
11. Diseña y utiliza un plan de modificación de conducta que realce un estilo de vida activo y saludable en escenarios universitarios o laborales.	7DM Aptitud física	11. Desarrolla y mantiene un portafolio de actividades físicas (Resultados del avalúo, metas establecidas, plan de actividades, registro de actividades y tabla de tiempo para alcanzar las metas).	4DV Aptitud física

Undécimo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
12. Diseña y utiliza un programa de acondicionamiento físico personal que incluya todos los componentes de aptitud física relacionados a la salud y otro para un estudiante universitario o empleado en un área de trabajo seleccionado por el estudiante.	7DM Aptitud física	12. Analiza los componentes de las destrezas relacionados a la aptitud motriz (agilidad, balance, coordinación, potencia, tiempo de reacción y velocidad) con sus metas para la vida y el mundo laboral y diseña un programa de acondicionamiento físico apropiado a sus metas.	3DC Aptitud motriz/Aptitud física
13. Diseña y utiliza un plan nutricional dirigido a mantener un balance energético adecuado para un estilo de vida activo y saludable.	3DC Aptitud física	13. Diseña un plan de meriendas para antes, durante y después del ejercicio que atienda a las necesidades nutricionales de cada fase.	3DC Aptitud física
14. Identifica las estrategias para manejar y reducir el estrés (técnicas de relajación, ejercicios aeróbicos, meditación, ejercicios de respiración, entre otros).	1DC Catarsis	14. Utiliza estrategias para manejar y reducir el estrés.	3DM Catarsis

Undécimo grado

ESTÁNDAR 4: CONDUCTA RESPONSABLE

Estándar de Contenido: Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Analiza las barreras y modifica los patrones apropiados de actividad física según sea necesario empleando autogestión efectiva.	3DC Conocerse a sí mismo	1. Acepta las diferencias entre características personales, la imagen corporal ideal y los niveles de rendimiento élite formados por diversos medios de comunicación.	2DV Conocerse a sí mismo
2. Presenta la conducta adecuada, respeto por los demás y trabaja en equipo al realizar actividad física y/o baile social.	2DV Trabajo en equipo	2. Muestra conducta moral y ética en situaciones competitivas específicas (faltas intencionales, uso de sustancias prohibidas para mejorar el rendimiento, apuestas o competencias deportivas).	2DV Competencia
3. Usa destrezas de comunicación y estrategias para promover dinámicas de grupo o equipo.	5DV Expresión	3. Muestra liderazgo en ambientes de actividad física (entrenador, arbitraje, anotador, líder de grupo, entre otros).	2DV Liderato
4. Resuelve problemas y piensa críticamente en entornos de actividad física o bailes, tanto individual como grupal.	2DC Liderato	4. Acepta las ideas de otros, la diversidad cultural y los tipos de cuerpos al involucrarse en proyectos cooperativos y colaborativos.	2DV Trabajo en equipo/Liderato
5. Aplica las mejores prácticas al participar con seguridad en las actividades físicas, ejercicios y bailes (prevención de lesiones, hidratación, uso de equipo, reglas y protección solar).	2DC Apreciación del movimiento	5. <i>Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1 se trabajará en el nivel 2.</i>	—

Undécimo grado

ESTÁNDAR 5: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Estándar de contenido: Reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, reto, autoexpresión e interacción social.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Analiza los beneficios para la salud de una actividad física auto seleccionada.	3DC Apreciación del Movimiento	1. Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1 se trabajará en el nivel 2.	–
2. Desafío se enfoca en el nivel dos.	–	2. Selecciona un nivel apropiado de reto para experimentar el éxito y el deseo de participar en una actividad física auto seleccionada.	1DV Reto
3. Practica actividades físicas o de baile auto seleccionadas que satisfagan la necesidad de autoexpresión y disfrute.	5DV Disfrute del Movimiento	3. Identifica la originalidad en el baile creativo como medio de expresión personal.	1DC Expresión
4. Identifica la oportunidad de apoyo social en una actividad física o baile auto seleccionado.	4DV Conocerse a sí mismo	4. Evalúa las oportunidades de interacción y apoyo social en una actividad física o baile auto seleccionado.	4DC Participación

Duodécimo grado

ESTÁNDAR 1: DOMINIO DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Demuestra competencia o refina destrezas específicas en dos o más actividades de movimiento para toda la vida de su selección (al aire libre, de rendimiento individual, acuáticas, juegos de red/malla, juegos de pared o juegos de puntería).	2DM Eficiencia mecánica	1. Refina destrezas específicas de movimiento en una o más actividades para toda la vida (al aire libre, de rendimiento individual, acuáticas, juegos de red/malla, juegos de pared o juegos de puntería).	4DM Eficiencia mecánica
2. Demuestra competencia en una o más formas de baile que se utilizan en ocasiones sociales y culturales (baile y bodas) o demuestra competencia en una forma de baile (salsa, merengue, bachata, ballet clásico, moderno, <i>hip hop</i> , tap, actividades rítmicas entre otros).	2DM Participación/ Eficiencia mecánica/ Aptitud motriz	2. Ejecuta eficientemente una forma de baile o actividad rítmica, dando un espectáculo o realizando una coreografía.	4DM Eficiencia Mecánica/Aptitud motriz
3. Demuestra competencia en una o más destrezas especializadas en actividades o ejercicios físicos relacionados con la salud (yoga, Pilates, entrenamiento de resistencia, “spinning”, caminatas, “kickboxing”, zumba, aeróbicos, entre otros).	2DM Aptitud física/Eficiencia mecánica	3. Ejecuta eficientemente en dos o más destrezas especializadas en actividades o ejercicios físicos relacionados con la salud (yoga, Pilates, entrenamiento de resistencia, spinning, caminatas, “kickboxing”, zumba, aeróbicos, entre otros).	4DM Aptitud física/Eficiencia mecánica

Duodécimo grado

ESTÁNDAR 2: COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO

Estándar de Contenido: Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Aplica de forma apropiada la terminología asociada con ejercicio y participación en actividades de ejecución individual seleccionadas, actividades al aire libre, actividades de rendimiento individual, acuáticas, juegos en red/malla, juegos en pared o juegos de precisión.	2DC Apreciación del movimiento	1. Identifica y discute los roles sociales y culturales de juegos, deportes y bailes en la sociedad.	3DC Comprensión Cultural/ Apreciación del movimiento
2. Utiliza principios y conceptos de movimiento (fuerza, movimiento y rotación) para analizar y mejorar su rendimiento o el de otros en una destreza seleccionada.	2DC Eficiencia mecánica	2. Describe cómo en una destreza de lanzar y golpear, eliges disminuir la velocidad a cambio de la precisión.	1DC Eficiencia mecánica
3. Diseña un plan de práctica para mejorar la ejecución en una destreza de su selección.	2DC Eficiencia mecánica	3. Identifica las etapas de aprendizaje en una destreza motriz.	1DC Apreciación del movimiento
4. Identifica ejemplos de formas y técnicas de bailes sociales.	1DC Participación	4. Compara las semejanzas y diferencias en diversas formas y técnicas de baile.	3DC Participación
5. Investiga la descripción, historia, reglas, terminología, conceptos, principios, técnicas, tácticas y significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes.	3DC Apreciación del movimiento	5. Evidencia el uso de las descripciones, historia, reglas, terminología, conceptos, principios, técnicas, tácticas y significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes.	4DC Apreciación del movimiento

Duodécimo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Discute los beneficios de tener un estilo de vida activo y saludable y su relación a la productividad universitaria o laboral.	1DC Aptitud física	1. Investiga las relaciones entre composición corporal, la nutrición y la actividad física.	3DC Aptitud física
2. Evalúa la validez de las afirmaciones hechas sobre productos comerciales y programas pertenecientes a la aptitud física y a un estilo de vida activo y saludable.	4DC Aptitud física	2. Analiza y utiliza la tecnología y los medios sociales como herramientas para apoyar estilos de vida activos y saludables.	3DC Apreciación del movimiento
3. Identifica problemas asociados con ejercitarse en temperaturas altas (calor), bajas (frías) y humedad (humedad relativa).	3DC Aptitud física	3. Aplica las escalas de esfuerzo percibido e intensidad (<i>Escala Borg, Apéndice S, pág. 247</i>).	2DC Aptitud física
4. Evalúa de acuerdo a sus beneficios, la red de apoyo social y los requisitos de participación en actividades que puedan adoptar como parte de su ambiente y estilo de vida.	4DC Aptitud física	4. <i>Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1 se trabajará en el nivel 2.</i>	–

Duodécimo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

Nivel 1 - Percepción
 Nivel 2 - Modelaje
 Nivel 3 - Adaptación
 Nivel 4 - Refinamiento
 Nivel 5 - Variación
 Nivel 6 - Improvisación
 Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
 Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
 Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
 Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
 Nivel 2 - Responder al valor
 Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
 Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
 Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
5. Evalúa los factores de riesgo y seguridad que pueden afectar la actividad física durante las diferentes etapas de la vida.	4DC Apreciación del movimiento	5. Analiza el impacto de las decisiones de la vida, economía, motivación y accesibilidad en la adopción del ejercicio y la participación en actividades físicas en el escenario universitario o laboral.	3DC Apreciación del movimiento
6. Practica varias veces por semana actividades auto seleccionadas: actividades para la vida diaria, baile o aptitud física fuera de la jornada escolar.	2DV Aptitud física	6. Diseña un plan para entrenar y participar en un evento comunitario enfocado en la actividad física (triatlón, torneos, baile, ciclismo, entre otros).	3DC Participación/ Aptitud física
7. Demuestra la técnica apropiada en el entrenamiento de resistencia con máquinas, pesas libres y otros medios como: bandas elásticas, material preparado o material reciclable.	2DM Aptitud física	7. Diseña y utiliza un programa de fuerza y acondicionamiento físico que desarrolle un balance entre los grupos musculares opositores (agonistas –antagonistas) para mantener un estilo de vida activo y saludable.	3DC Aptitud física
8. Relaciona las respuestas fisiológicas con el nivel individual de aptitud física y el balance nutricional.	1DC Aptitud física	8. Identifica los diferentes sistemas de energía utilizados en actividades físicas seleccionadas (adenosina trifosfato, fosfocreatina, glucólisis anaeróbica y aeróbica).	3DC Aptitud física

Duodécimo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
9. Identifica los tipos de ejercicios de fuerza (isométrico, concéntrico y excéntrico) y ejercicios de estiramiento (estático, facilitación neuromuscular propioceptiva “PNF” y dinámico) para el desarrollo de aptitud física personal (ej. fuerza, resistencia, rango de movimiento).	3DC Aptitud física	9. Identifica cómo la estructura músculo-esquelética y los tipos de fibra muscular se relacionan con el desarrollo de los músculos.	3DC Aptitud física
10. Calcula la zona de entrenamiento del ritmo cardíaco y aplica la información al plan de acondicionamiento físico personal.	2DC Aptitud física	10. Ajusta el paso (“ <i>spacing</i> ”) para mantener el ritmo cardíaco en la zona de entrenamiento establecida usando la tecnología disponible para monitorear su intensidad aeróbica (monitor cardíaco, podómetro, entre otros).	3DM Aptitud física
11. Diseña y utiliza un plan de modificación de conducta que realce un estilo de vida activo y saludable en escenarios universitarios o laborales.	7DM Aptitud física	11. Desarrolla y mantiene un portafolio de actividades físicas (Resultados del avalúo, metas establecidas, plan de actividades, registro de actividades y tabla de tiempo para alcanzar las metas).	4DV Aptitud física

Duodécimo grado

ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA PERSONAL

Estándar de Contenido: Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Niveles Taxonomía Motora
Nivel 1 - Percepción
Nivel 2 - Modelaje
Nivel 3 - Adaptación
Nivel 4 - Refinamiento
Nivel 5 - Variación
Nivel 6 - Improvisación
Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva
Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores
Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
Nivel 2 - Responder al valor
Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
12. Diseña y utiliza un programa de acondicionamiento físico personal que incluya todos los componentes de aptitud física relacionados a la salud y otro para un estudiante universitario o empleado en un área de trabajo seleccionado por el estudiante.	7DM Aptitud física	12. Analiza los componentes de las destrezas relacionados a la aptitud motriz (agilidad, balance, coordinación, potencia, tiempo de reacción y velocidad) con sus metas para la vida y el mundo laboral y diseña un programa de acondicionamiento físico apropiado a sus metas.	3DC Aptitud motriz/Aptitud física
13. Diseña y utiliza un plan nutricional dirigido a mantener un balance energético adecuado para un estilo de vida activo y saludable.	3DC Aptitud física	13. Diseña un plan de meriendas para antes, durante y después del ejercicio que atienda a las necesidades nutricionales de cada fase.	3DC Aptitud física
14. Identifica las estrategias para manejar y reducir el estrés (técnicas de relajación, ejercicios aeróbicos, meditación, ejercicios de respiración, entre otros).	1DC Catarsis	14. Utiliza estrategias para manejar y reducir el estrés.	3DM Catarsis

Duodécimo grado

ESTÁNDAR 4: CONDUCTA RESPONSABLE

Estándar de Contenido: Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Analiza las barreras y modifica los patrones apropiados de actividad física según sea necesario empleando autogestión efectiva.	3DC Conocerse a sí mismo	1. Acepta las diferencias entre características personales, la imagen corporal ideal y los niveles de rendimiento élite formados por diversos medios de comunicación.	2DV Conocerse a sí mismo
2. Presenta la conducta adecuada, respeto por los demás y trabaja en equipo al realizar actividad física y/o baile social.	2DV Trabajo en equipo	2. Muestra conducta moral y ética en situaciones competitivas específicas (faltas intencionales, uso de sustancias prohibidas para mejorar el rendimiento, apuestas o competencias deportivas).	2DV Competencia
3. Usa destrezas de comunicación y estrategias para promover dinámicas de grupo o equipo.	5DV Expresión	3. Muestra liderato en ambientes de actividad física (entrenador, arbitraje, anotador, líder de grupo, entre otros).	2DV Liderato
4. Resuelve problemas y piensa críticamente en entornos de actividad física o bailes, tanto individual como grupal.	2DC Liderato	4. Acepta las ideas de otros, la diversidad cultural y los tipos de cuerpos al involucrarse en proyectos cooperativos y colaborativos.	2DV Trabajo en equipo/ Liderato
5. Aplica las mejores prácticas al participar con seguridad en las actividades físicas, ejercicios y bailes (prevención de lesiones, hidratación, uso de equipo, reglas y protección solar).	2DC Apreciación del movimiento	5. <i>Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1 se trabajará en el nivel 2.</i>	—

Duodécimo grado

ESTÁNDAR 5: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Estándar de contenido: Reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, reto, autoexpresión e interacción social.

Niveles Taxonomía Motora

- Nivel 1 - Percepción
- Nivel 2 - Modelaje
- Nivel 3 - Adaptación
- Nivel 4 - Refinamiento
- Nivel 5 - Variación
- Nivel 6 - Improvisación
- Nivel 7 - Composición

Niveles Taxonomía Cognoscitiva

- Nivel 1 – Pensamiento Memorístico
- Nivel 2 – Pensamiento de Procesamiento
- Nivel 3 - Pensamiento Estratégico
- Nivel 4 - Pensamiento Extendido

Niveles Taxonomía de Valores

- Nivel 1 - Captar, reconocer el valor
- Nivel 2 - Responder al valor
- Nivel 3 - Valorar, preferir el valor
- Nivel 4 - Organizar, interiorizar el valor
- Nivel 5 - Caracterizar el valor

EXPECTATIVAS Nivel 1 (Básico – Intermedio)	NIVEL/ CONCEPTO	EXPECTATIVAS Nivel 2 (Intermedio - Proficiente)	NIVEL/ CONCEPTO
1. Analiza los beneficios para la salud de una actividad física auto seleccionada.	3DC Apreciación del Movimiento	1. Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1 se trabajará en el nivel 2.	–
2. Desafío se enfoca en el nivel dos.	–	2. Selecciona un nivel apropiado de reto para experimentar el éxito y el deseo de participar en una actividad física auto seleccionada.	1DV Reto
3. Practica actividades físicas o de baile auto seleccionadas que satisfagan la necesidad de autoexpresión y disfrute.	5DV Disfrute del Movimiento	3. Identifica la originalidad en el baile creativo como medio de expresión personal.	1DC Expresión
4. Identifica la oportunidad de apoyo social en una actividad física o baile auto seleccionado.	4DV Conocerse a sí mismo	4. Evalúa las oportunidades de interacción y apoyo social en una actividad física o baile auto seleccionado.	4DC Participación

Sugerencias de Medios por Expectativa en Noveno a Duodécimo Grado

Estándar y Expectativa	Medios Sugeridos No se limita a:
1.2.N2,	Actividades rítmicas, bodas y fiestas (Géneros musicales: salsa, merengue, bachata, boleros, reggaetón, rock, ballet clásico, moderno, hip hop, tap entre otros).
2.2.N1, 2.2N2,	Componentes de aptitud motriz: Potencia, agilidad, balance, tiempo de reacción, coordinación, ejercicios de fuerza con o sin pesas, movimientos, traslación, resistencia, velocidad, peso y rotación.
2.3.N1, 2.3.N2	Juegos, videos, libros, artículos escritos entre otros.
2.4.N1, 2.4.N2	Actividades rítmicas, bodas, fiestas y videos.
3.1.N1, 3.1N.2 3.12.N1, 3.12.N2	Actividades rítmicas, deportes, ejercicios con o sin pesas, carreras profesionales (entrenador personal, educadores físicos, terapeutas, masajistas, entre otros).
3.2.N1, 3.2.N2	Propagandas y anuncios comerciales, artículos de revista, factores de nutrición entre otros.
3.3.N1, 3.3N2	Actividades de movimiento, ejercicios, conceptos de primeros auxilios, evaluación médica, reacciones fisiológicas, escalas de percepción de esfuerzo (Borg, Robertson), entre otros.
3.4.N1,	Interacción social, bienestar física, comunidades, municipios, iglesias y otras agencias estatales.
3.5.N1, 3.5.N2	Evaluación médica, Ropa deportiva, equipos y materiales, ejercicios o entrenamiento adecuado entre otros
3.6.N1, 3.6.N2	Baile, gimnasia, actividades físicas, ejercicios físicos, torneos comunitarios, ciclismo, carreras profesionales.
3.7.N1, 3.7N2	Bandas de elásticas, pesas libres, máquinas de resistencia, videos de ejercicios, grupos musculares (antagonista/agonista).
3.8.N1, 3.8.N2	Efectos de la nutrición en el ejercicio físico (grupo de alimentos, nutrientes, actividades físicas (aeróbicas y anaeróbicas), patrón alimentario saludable entre otros).
3.9.N1, 3.9.N2	Fuerza (isométrico, concéntrico y excéntrico) y estiramiento (estático y dinámica).
3.10.N1, 3.10.N2	Cronómetro, reloj, monitor de ritmo cardiaco, podómetro, entre otros.
3.11.N1, 3.11.N2	Auto evaluación, investigación y análisis, cuestionarios, reflexiones, portafolios, tareas de avalúo, plan de actividades, plan diarios, entre otros.
3.13.N1, 3.13.N2	Tablas de nutrición, grupo de alimentos, nutrientes, actividades físicas, patrón alimentario saludable entre otros.
3.14.N1, 3.14.N2	Imagen mental, técnicas de relajación, respiración profunda, el ejercicio aeróbico y meditación
4.1.N1, 4.1.N2	Autoevaluación, reflexiones, plan de actividad de físicas con modificaciones o limitaciones arquitectónicas entre otros.
4.2.N1, 4.2.N2	Actividades físicas, deportivas, sociales, juegos y bailes (folkloricos, modernos populares y contemporáneos).
4.3. N1. 4.3.N2	Comunicación verbal, visual, tareas de liderato en deportes, ejercicios y juegos (entrenador, arbitraje, anotador, organizador entre otros).
5.1-5.4. N1 5.1-5.4. N2	Ejercicios, deportes, juegos, bailes, entre otros.

INTEGRACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CON OTRAS MATERIAS

La educación física es una de las materias en el currículo escolar con mayores posibilidades para la integración de conceptos y valores entre las diferentes disciplinas. La aplicación de las ideas que se generan de la experiencia es importante en educación física, así como en las otras materias del currículo. Al moverse, el estudiante aprende a percibir, organizar datos, inferir, analizar, razonar, evaluar, solucionar problemas y tomar decisiones. Esto es así porque en educación física se utiliza el movimiento humano como instrumento de aprendizaje para lograr el desarrollo integral del aprendiz. Esta atiende a la persona como un todo, partiendo de su desarrollo individual, capacitándole para manejar su medio y para funcionar efectivamente en sus relaciones sociales.

El aprendizaje conceptual y valorativo es parte del currículo de educación física, en él se establece un balance entre el conocimiento, los valores y las destrezas motoras. Conceptos, tales como: eficiencia mecánica, disfrute, relocalización, manejo de peso, expresión, liderazgo, salud, bienestar, comprensión cultural y trabajo en equipo son ejemplos de tópicos de integración curricular entre las diferentes materias educativas.

Donde inicia el Programa de Educación Física es en el nivel elemental, es ahí que los estudiantes comienzan en la educación formal del movimiento humano y voluntario, aspecto fundamental para el aprendizaje de otras áreas académicas. Los estudiantes en educación física son expuestos a una variedad de actividades de movimiento de forma progresiva de acuerdo con sus propósitos de movimiento que emanan de sus necesidades personales. El estudiante encontrará significado en el movimiento, participando activamente en la medida en que las actividades llenen sus necesidades e intereses particulares.

Durante el período de la escuela elemental, el niño y la niña experimentan cambios sustanciales en sus cuerpos, como parte de su desarrollo. La clase de educación física facilitará ese desarrollo, capacitándoles para que alcancen su máximo potencial individual, de tal manera que puedan manejar su ambiente físico y relacionarse socialmente de forma exitosa.

La aspiración de conseguir una mejor calidad de vida para Puerto Rico puede ser una realidad si se reconoce la importancia de la educación física como parte integral del currículo regular escolar a todos los niveles, fortaleciendo los grados primarios.

EL ROL DE LA RETROALIMENTACIÓN EN LA PRÁCTICA DELIBERADA

El proporcionar retroalimentación durante prácticas deliberadas ayuda al estudiante a acelerar la adquisición de las destrezas y aumenta la retención del conocimiento. Hay dos tipos de retroalimentación: la enfocada en el proceso (conocimiento en la ejecución) y la enfocada en el producto (resultado). Conocer lo que se espera mediante la retroalimentación específica proporciona al estudiante un grado de éxito en la ejecución del movimiento relacionado con el objetivo de la tarea. Ese tipo de producto incluye información como:

- ¿Cuánto llegué a golpear el blanco en el objetivo?
- ¿Hice el canasto?

El conocimiento de la ejecución que se espera es adquirido por el estudiante al ejecutar la tarea de movimiento. El maestro provee retroalimentación correctiva mediante el diseño de tareas prácticas para mejorar las debilidades en la ejecución mediante la adquisición del conocimiento de los resultados.

Ejemplo: Destreza de pararse de manos.

- Un error común es el colocar las manos hacia afuera en esta destreza.
- Al maestro corregir la posición el estudiante no puede visualizar lo que está haciendo incorrectamente.
- El maestro tiene como alternativa dibujar en el suelo o en el “matress” con tiza la forma de las manos donde el estudiante, al colocarse, va a poder observar que tiene las manos colocadas de forma incorrecta y procederá a alinear las manos con el ancho de los hombros según las marcas establecidas mediante el dibujo.
- Se le provee retroalimentación mediante tareas prácticas, utilizando las marcas de las manos trazadas.

El conocimiento de la ejecución provee retroalimentación correctiva de los patrones y técnicas de movimiento. Este tipo de retroalimentación ocurre durante la ejecución de la actividad. El maestro ofrece retroalimentación mediante observaciones verbales, tales como:

- “¡muy bien!, ahora junta un poco las manos”
- “¡buen trabajo!, repite esa posición”.

Este tipo de retroalimentación puede ser provisto por el maestro u otro estudiante.

Retroalimentación Específica Grupal

La práctica deliberada proporciona a los maestros múltiples oportunidades para la retroalimentación específica grupal. Debido a que las tareas de práctica están enfocadas y limitadas en alcance, los maestros constantemente están refinando las tareas basadas en la ejecución del estudiante. Entre cada tarea de refinamiento, los maestros brindan retroalimentación específica sobre la ejecución de la tarea.

Ericsson (como se cita en Estándares NASPE, 2014) establece que las secuencias de práctica deliberada refinan gradualmente el rendimiento basado en la retroalimentación y la repetición. Debido a que cada clase tendrá múltiples tareas de práctica, los maestros tienen diferentes oportunidades para proporcionar retroalimentación correctiva específica.

Avalúo “assessment” Continuo

El avalúo continuo es una parte vital del ciclo de aprendizaje y proporciona retroalimentación correctiva específica a los estudiantes. Mediante el avalúo:

- Los maestros descubren puntos de transición para aumentar o disminuir la complejidad de las tareas.
- Se provee a los estudiantes información específica sobre su progreso.
- Identifica las áreas de fortaleza y debilidad.

La información recopilada del avalúo indica las debilidades que hay que fortalecer, así como los puntos fuertes para mantener y reforzar durante las próximas tareas de práctica deliberada. Muchos maestros utilizan "actividades rápidas" (actividades de movimiento cortas que conlleven la realización de la destreza que el maestro quiere observar) en los primeros minutos de la clase. Esta es una oportunidad para que los maestros hagan un avalúo rápido de la destreza o el concepto enseñado en la lección anterior. Mientras los estudiantes practican, el maestro evalúa los elementos críticos y determina si se necesita más tiempo de práctica.

El Avalúo Entre Pares

El avalúo entre pares puede complementar la retroalimentación y mejorar el aprendizaje de los estudiantes.

- El estudiante observador puede demostrar y aumentar su comprensión mediante la retroalimentación enfocada a los compañeros de clase.
- Los observadores se convierten en participantes activos si ellos también tienen una experiencia de aprendizaje vinculada a la tarea práctica.

Para que los pares puedan proporcionar retroalimentación significativa, los maestros deben proporcionarles:

- listas de cotejo
- rúbricas o directrices sobre lo que se debe buscar en la tarea práctica.

Una combinación de evaluación por los compañeros y el maestro llena el vacío creado por la retroalimentación cuando hay demasiados alumnos y poco tiempo para evaluar la ejecución de los estudiantes en la clase de educación física.

Auto-evaluación

Con el creciente uso de la tecnología, los estudiantes tienen más oportunidades para la auto-evaluación. Existen dispositivos que permiten a los estudiantes filmar su ejecución y verla de inmediato. Los estudiantes también pueden utilizar podómetros, acelerómetros o monitores de ritmo cardíaco para evaluar sus niveles de actividad durante la clase. Los datos recopilados durante las actividades físicas pueden ser ilustrados en tablas y/o gráficas de manera que los estudiantes puedan monitorear su progreso a través del tiempo.

El papel del maestro es proporcionar las directrices necesarias para que los estudiantes realicen autoevaluaciones apropiadamente y se conviertan en aprendices auto-dirigidos. Maximizar en los estudiantes, el número de oportunidades de ejecución que tienen para utilizar o aplicar destrezas y conocimientos tiene relación directa con el aprendizaje.

Participar en las experiencias de aprendizaje en los niveles de ejecución que se encuentran los estudiantes fuera de competencia les ofrece reto y motivación. Los maestros tienen que diseñar las tareas prácticas que maximicen las oportunidades de práctica mientras se ejecuta el movimiento, desafiando a los estudiantes individualmente dentro de sus zonas de desarrollo próximo.

Directrices para maximizar las oportunidades de práctica y ampliar los desafíos del movimiento.

Directriz 1: Asegúrese de contar con equipos y espacios adecuados

Cada estudiante debe tener acceso a los equipos y los espacios adecuados. Se pierde tiempo de instrucción durante la espera por utilizar el equipo compartido o para que el espacio esté disponible. Ejemplo:

Baloncesto

- mientras los estudiantes del nivel elemental esperan pueden aprender a driblar con bolas de juego no oficiales.
- los de *secundaria* pueden usar bolas de “*Play Ground*” para practicar el dribleo si no hay suficientes bolas de baloncesto disponibles.

Volibol

- utilice bolas de esponja en la práctica del pase de antebrazo.
- si el equipo es limitado, utilizar estaciones como una alternativa a la espera por equipo o espacio disponible.

Como estrategia de instrucción diferenciada con el fin de atender los diferentes niveles de desarrollo, los estudiantes que no trabajan en las tareas principales de la práctica pueden participar en tareas de aprendizaje autodirigido en las estaciones o mediante el uso de tarjetas de tareas.

Directriz 2: Trabajo en pequeños grupos

- Todas las experiencias de aprendizaje deben incluir suficiente equipo para todo el grupo o los subgrupos pequeños (de no más de cuatro alumnos).
- La reducción del número de estudiantes en un grupo asegura una mayor oportunidad de ejecución para cada miembro del grupo.

En las actividades de grupos grandes, los jugadores más calificados dominan, lo que limita las oportunidades para los jugadores menos calificados.

Directriz 3: Limite las actividades de tipo competitivo en la clase

Las investigaciones indican que el juego competitivo no maximiza las oportunidades de aprendizaje para todos los estudiantes. Además, a muchos estudiantes no les gusta la competencia ya que los enfrenta contra otros y alienta comparación del rendimiento.

- Tareas prácticas deliberadas animan a los estudiantes a comparar los niveles de rendimiento anteriores con los niveles actuales (Se compara con él mismo en términos de su progreso).
- El éxito se mide en términos de mejorar el rendimiento y el dominio.
- Otro método para reducir el efecto negativo de la competencia se centra en el juego en reduciendo la cantidad de participantes maximiza la participación.
 - Involucrar a los estudiantes en juegos reduciendo la cantidad de participantes disminuye las oportunidades para que estos hagan comparaciones entre sí que puedan causar malestar en los estudiantes de menor rendimiento.

Directriz 4: Modificar la puntuación en los juegos y las tareas prácticas basadas en el objetivo del día.
Ejemplo:

- Los estudiantes que juegan Volibol modificado 2v2 podrán anotar solo si su equipo utiliza tres toques para devolver la bola.
 - Esto requerirá que los estudiantes se centren en tres toques como estrategia y se premia con puntos a los equipos que realmente utilizan la estrategia.
 - Si un equipo devuelve la bola al lado de su oponente en menos de tres toques, el juego continúa y el equipo rival no anota puntos (solo anota cuando se hacen los tres toques).

Recompensar a los estudiantes para que ejecuten nuevas destrezas y estrategias, aumenta la probabilidad de que la práctica sea significativa. En cambio, si el resultado no es óptimo, los estudiantes son premiados por intentar la destreza. Si los estudiantes se centran en anotar, estos no se centran en el desarrollo de destreza.

Secuencias de práctica, Práctica Constante y Variada

Los maestros a menudo masifican las tareas de práctica. Si la unidad es sobre la destreza de lanzar, los maestros involucran a los estudiantes en una secuencia de actividades de lanzar durante la mayor parte de la clase.

- Esta práctica es un bloque o programa de práctica masiva. En términos cuantitativos, puede parecer la forma más eficiente de práctica ya que los estudiantes tienen múltiples oportunidades de práctica en el período de clase.
- Esta práctica no está respaldada por los investigadores, que han observado que la práctica masiva tiende a elevar el rendimiento, pero afecta el aprendizaje y la retención.

- Si bien el masificar la práctica da a los estudiantes una ganancia práctica a corto plazo, en realidad interfiere con la meta a largo plazo de los conocimientos y destreza de la competencia.
- La falta de progreso en el rendimiento a largo plazo en tareas prácticas constantes, masivas y en bloque se debe en gran parte a la falta del efecto de la *interferencia contextual*.

Efecto de interferencia contextual

Se produce cada vez que un estudiante cambia de una actividad a otra. El simple hecho de cambiar a una tarea nueva, esté o no relacionada con la previa, re-involucra al estudiante cognitivamente con tareas que pueden conducir a un mayor aprendizaje. La nueva tarea requiere que el estudiante:

- resuelva problemas
- enfoque su atención y aumente su esfuerzo

simplemente porque es un reto nuevo y diferente.

Los investigadores en el aprendizaje motriz han confirmado que los altos niveles de interferencia contextual mejoran el aprendizaje y la retención. Esto se debe a que los estudiantes deben:

- practicar el recuperar el esquema del movimiento de una determinada tarea
- ejecutarla
- procesar la retroalimentación y almacenarla para el futuro.

Si la práctica implica un bloque de repeticiones de la misma tarea, no hay necesidad de la recuperación y almacenamiento de la información.

La creación de tareas prácticas con altos niveles de efecto de interferencia contextual es esencial para juegos y deportes en los que los alumnos deben adaptarse a un entorno de constante cambio. Los juegos de invasión, de red/pared y de atrapar /golpear requieren que quien los ejecute utilice lo que se consideran destrezas abiertas o aquellas en las que la respuesta del ejecutor dependerá de diversos factores, tales como, la posición del oponente o la velocidad y la ubicación del intento.

Ellos deben responder o anticiparse a los cambios en la situación en que se da cada tiro, pase o golpe. Para que los estudiantes alcancen niveles altos de ejecución en estas actividades, sus tareas de práctica deben reflejar el desarrollo de un rendimiento dinámico.

Gentile (como se cita en Estándares NASPE, 2014) ha identificado dos etapas de destrezas abiertas y cerradas (**en entorno no dinámico**).

Etapas 1:

- en ambas destrezas es lograr el éxito en un entorno de práctica inicial y el desarrollo de un esquema motor general.
- Esta etapa es relativamente de corta duración.

Etapa 2:

- para una **destreza cerrada** es refinamiento del esquema motor y el desarrollo de la consistencia del patrón no dinámico en un entorno estable, (cerrado).
- para una **destreza abierta**, los alumnos comienzan a tener la idea de que el patrón de movimiento será exitoso.

La siguiente etapa en el modelo de Gentile para las destrezas abiertas es la diversificación. Debido a que el contexto esencial requiere que los estudiantes respondan en un entorno dinámico. Las tareas de práctica deben ser diseñadas de manera que le permita al estudiante practicar sistemáticamente en diversas condiciones.

En esta etapa, la diversificación de las variables espaciales y temporales del esquema debe ser practicado.

- El exceso de la práctica con una máquina de bolas mejorará la destreza de devolver la pelota, pero no dará lugar a una ejecución eficiente a largo plazo en el deporte del tenis.
- Los maestros tienen que crear secuencias de tareas prácticas en el que los estudiantes aprendan a anticipar dónde y cuándo la pelota va a la tierra y cómo ajustar el movimiento de la raqueta basado en esas variables.
- Estos elementos esenciales en el tenis pueden aprenderse solo a través de las tareas prácticas que reflejan el contexto del juego o deporte. Eso requiere que los estudiantes participen en múltiples y variadas tareas de práctica deliberada en un período de clase.
- Por lo tanto un plan de tareas prácticas variado dará lugar a un mayor aprendizaje y retención.

La práctica constante es útil durante la etapa inicial de aprendizaje de una destreza abierta o de destrezas en el que el medio ambiente sigue siendo estable (destrezas cerradas). En las destrezas cerradas, el estudiante tiene más control sobre la ejecución de la destreza, ya que no responden directamente a un oponente. Mientras que un golpe de derecha o de revés en el tenis se ejecuta en respuesta al golpe del contrario (abierto), el saque es controlado por el servidor (cerrado).

Ejemplos de un entorno no dinámico (destrezas cerradas) pueden ser:

- El primer golpe en el golf
- Lanzar un tiro al canasto por falta personal en el baloncesto

Las destrezas cerradas requieren que los estudiantes dupliquen de manera consistente el mismo movimiento en un entorno no dinámico. El estudiante se le debe proveer suficiente práctica para que desarrollen un patrón o esquema de movimiento. Se recomienda para el desarrollo de estas destrezas trabajar en bloque. Muchas destrezas cerradas utilizadas en juegos de puntería también se benefician de un bloque o secuencia de práctica constante. El lanzamiento de dardos es un ejemplo de un juego de destino que requiere duplicar un movimiento constantemente en un

entorno estable. El estudiante practica la tarea, utilizando un tablero de dardos normalizado desde una distancia normalizada. Debido a que el medio ambiente es estable, la consistencia del movimiento es la meta. Los maestros deciden qué tipo de secuencia de práctica deliberada es apropiado para el estudiante, según la tarea y el contexto de la destreza.

El rol del maestro es crear secuencias de tareas prácticas deliberadas que conducen al aprendizaje de los estudiantes sobre la base de todos los factores ambientales. El maestro es el experto, y los estudiantes lo necesitan para utilizar su experiencia al planificar tareas de práctica apropiadas. Las tareas de práctica deliberada requieren que los estudiantes se involucren cognitivamente y se concentren.

Las instrucciones de las tareas prácticas:

- deben ser de corta duración (no más de dos minutos)
- requieren que los alumnos resuelvan problemas
- La ejecución del movimiento del estudiante debe realizarse en el contexto esencial de la destreza.

Alargar una tarea práctica cuatro minutos no duplica el aprendizaje. Una vez que una tarea práctica se extiende a cuatro o cinco minutos, los estudiantes pierden la concentración y compromiso cognitivo. Los estudiantes simplemente pasan a través de los movimientos y no aumentan su eficiencia en la ejecución de las destrezas.

Un enfoque más eficaz consiste en:

- Limitar la cantidad de la instrucción inicial a uno o dos elementos críticos.
 - El estudiante practica esos elementos para uno o dos minutos antes de que el maestro determine si la tarea práctica debe ampliarse o refinarse.
 - Cuando el maestro hace esa determinación, el estudiante perfecciona la práctica o hace una ampliación de uno a dos minutos.
 - Una vez que los estudiantes muestran que tienen la idea del movimiento, el maestro añade otro elemento crítico y repite una secuencia de la práctica.
 - En cualquier momento durante la secuencia de instrucción o práctica, los estudiantes deben tener la opción de avanzar o repetir la tarea práctica anterior.

Si los estudiantes no dominan la tarea práctica del nivel previo, se pueden encontrar deficiencias en el siguiente nivel. Es importante dar a los estudiantes la oportunidad de practicar las destrezas en sus niveles de desarrollo. Los estudiantes traen un conjunto único de experiencias de movimiento y se encuentran en diferentes niveles de destreza en cada clase. Se les debe permitir optar por la tarea práctica siguiente o la opción de repetir la antigua tarea. El papel del maestro es planificar secuencias de práctica deliberada apropiadas y guiar las opciones de los estudiantes.

Creación de un Ambiente de Dominio del Movimiento

La creación de tareas prácticas deliberadas facilita la adquisición y la retención del conocimiento de la destreza y conduce un clima de dominio en el salón de clase. Un ambiente de dominio en la sala de clase es definido como el éxito a través del trabajo duro y el mejoramiento personal del estudiante (Bevans et al, 2010; Garn, Cothran, et al, 2011;.. Garn, Ware, et al, 2011; Ommundsen, 2006). Los estudiantes ven los errores como parte del proceso de aprendizaje.

Identifican los sentimientos de satisfacción y competencia en el desarrollo de destrezas nuevas o conocimientos. La expectativa de los estudiantes y maestros es el logro de metas y objetivos personales. Un ambiente de dominio asegura que los estudiantes tengan la oportunidad de participar en múltiples experiencias de aprendizaje sin juicios valorativos o comparaciones con los compañeros. El aprendizaje se convierte en lograr el objetivo o el dominio de los contenidos a través de experiencias de aprendizaje secuenciales y progresivas.

Múltiples investigadores (Chen y Darst, 2001; Garn, Cothran, et al, 2011; Garn, Ware, et al, 2011; Hamilton & White, 2008; Smith & St. Pierre, 2009; Treasure y Roberts, 2001; Zhang et al., 2011) identifican la creación de un clima de dominio (llevar al estudiante a sentirse capaz) como esencial para la motivación de los estudiantes y el aprendizaje en la educación física. Los estudiantes necesitan entrar al salón de clases esperando:

- trabajar fuerte para mejorar
- para aceptar los errores como parte del proceso
- para participar en una serie de tareas prácticas bien diseñadas que conduzcan al dominio del contenido.

PERFIL DEL EGRESADO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

El Sistema de Educación Pública tiene la misión de ofrecer una educación de la más alta calidad con el propósito de lograr la formación integral del estudiante y de ayudarlo a desarrollar todo su potencial. Deberá facilitarle el desarrollo intelectual poniendo especial atención en estimular su pensamiento crítico; afinar su sensibilidad por los valores éticos, estéticos, sociales y espirituales; avivar su creatividad y ayudarlo a cultivar hábitos de vida buena, encaminados a fomentar y proteger su salud física y mental.

En este esfuerzo, se adopta el ***Perfil del Estudiante Graduado de Escuela Superior de Puerto Rico***, resultado de un esfuerzo colaborativo e interdisciplinario de diversas organizaciones, individuos y sectores, liderado por el Instituto de Política Educativa para el Desarrollo Comunitario (IPEDCo) de la Universidad del Sagrado Corazón.

El Perfil del Estudiante destaca cinco competencias esenciales que los jóvenes de Puerto Rico, en su temprana adultez, manifestarán de forma explícita cuando terminen el 12^{mo} grado de escuela regular pública y privada o en programas de educación alternativa. Estas competencias le servirán para ejercer una ciudadanía responsable, democrática y satisfactoria y sus contextos personales, laborales, académicos y sociales.

CONOCIMIENTO

1. Conocimiento cabal del desarrollo físico, socioemocional y cognoscitivo de los niños y jóvenes, así como de sus implicaciones en el rol del maestro como facilitador del proceso enseñanza-aprendizaje.
2. Conocimiento del enfoque sistemático y su aplicación en el diseño, desarrollo, implantación y evaluación de la enseñanza.
3. Conocimiento de principios normativos, éticos y legales que rigen la profesión magisterial y su aplicación en todas sus dimensiones.
4. Conocimiento de principios filosóficos, psicológicos y sociológicos y su aplicación al proceso de enseñanza-aprendizaje.
5. Conocimiento de la relación entre la educación y el contexto social, económico y ambiental de la sociedad puertorriqueña actual, así como sus implicaciones en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
6. Conocimiento del contenido de las disciplinas que impartirá en el nivel correspondiente, a partir de los estándares y expectativas estipulados para cada área.

DESTREZAS

7. Dominio del español como herramienta efectiva de comunicación oral y escrita, con la propiedad y corrección requerida en cada situación comunicativa.
8. Habilidad para desarrollar una comunicación efectiva, inclusiva, empática y no violenta.
9. Habilidad para proveerles a sus estudiantes las experiencias necesarias para estimular, apoyar y desarrollar su curiosidad intelectual, para fomentar su desarrollo como aprendices de por vida.
10. Habilidad para proveerles a sus estudiantes oportunidades y experiencias que propicien que estos descubran sus propias formas para llegar a conclusiones, asuman y defiendan de forma articulada y fundamentada sus posiciones sobre asuntos de actualidad, consideren una amplia variedad de puntos de vista y desarrollen la capacidad crítica frente a la realidad que les rodea.
11. Habilidad para utilizar la investigación, el inquirir, la intuición y las destrezas de pensamiento lógico, crítico y creativo como herramientas en la búsqueda de soluciones a los problemas sociales y educativos.
12. Habilidad para integrar la tecnología al proceso instruccional, de forma reflexiva y efectiva, como medio para mejorar la calidad de la enseñanza.

DISPOSICIÓN

13. Actitud reflexiva y autocrítica constante hacia sus prácticas educativas, que le permita hacer cambios, asumir posiciones y emitir juicios de forma ponderada y responsable.
14. Disposición para el desarrollo y el aprendizaje constante, como eje medular de la profesión magisterial.
15. Disposición para actuar con sensibilidad frente a los diferentes contextos socioeconómicos, psicológicos y culturales de cada estudiante, respetando la diversidad entre los seres humanos.
16. Actitud que propicie una cultura de paz, con todas sus implicaciones educativas.
17. Actitud que propicie el desarrollo y mantenimiento de relaciones interpersonales efectivas que le faciliten trabajar en equipo de forma efectiva y solidaria.

ALINEACIÓN DEL PERFIL DEL ESTUDIANTE GRADUADO DE ESCUELA SUPERIOR DE PUERTO RICO CON LOS ESTÁNDARES Y EXPECTATIVAS POR GRADO

COMPETENCIAS ESENCIALES	ESTÁNDARES DE EXCELENCIA Y EXPECTATIVAS DE APRENDIZAJE								
	K-6		7-9		10-12				
<i>EL ESTUDIANTE COMO APRENDIZ</i>									
1. Identificará fortalezas, talentos, áreas de interés y dificultades para superar sus retos de aprendizaje.	E1.K E2.K E3.K E4.K E5.K	a a a a a	E1.6 E2.6 E3.6 E4.6 E5.6	E1.7 E2.7 E3.7 E4.7 E5.7	a a a a a	E1.9 E2.9 E3.9 E4.9 E5.9	E1.10 E2.10 E3.10 E4.10 E5.10	a a a a a	E1.12 E2.12 E3.12 E4.12 E5.12
2. Demostrará conocimiento de la relación entre las disciplinas estudiadas al establecer conexiones entre los diversos campos del saber.	E1.K E2.K E3.K	a a a	E1.6 E2.6 E3.6	E1.7 E2.7 E3.7	a a a	E1.9 E2.9 E3.6	E1.10 E2.10 E3.10	a a a	E1.12 E2.12 E3.12
3. Pensará críticamente, analizará desde diversos puntos de vista y utilizará creativamente su conocimiento.	E1.K E2.K E3.K E4.K E5.K	a a a a a	E1.6 E2.6 E3.6 E4.6 E5.6	E1.7 E2.7 E3.7 E4.7 E5.7	a a a a a	E1.9 E2.9 E3.9 E4.9 E5.9	E1.10 E2.10 E3.10 E4.10 E5.10	a a a a a	E1.12 E2.12 E3.12 E4.12 E5.12
4. Dominará las destrezas de razonamiento matemático y sus aplicaciones. • Integración Curricular /aplicando destrezas básicas de matemática en la tarea de ejecución de educación física.	E3.1.5 E3.2.5 E3.3.6 E3.4.7 E3.5.5 E3.6.11 E3.6.15			E3.7.11 E3.7.13 E3.8.8 E3.8.11 E3.8.13 E3.9.2 .N2 E3.9.12 .N1 E3.9.3 .N1			E3.10.2.N2 E3.10.12.N1 E3.10.3.N1		
5. Dominará la tecnología como herramienta para acceder, analizar y aplicar la información. • Temas Transversales	E3.6.4			E3.8.8 E3.9.2.N2			E3.10.2 .N2		
6. Reconocerá que el aprendizaje es un proceso continuo y de autoevaluación que se extiende a lo largo de toda la vida.	E1.K E2.K E3.K E4.K E5.K	a a a a a	E1.6 E2.6 E3.6 E4.6 E5.6	E1.7 E2.7 E3.7 E4.7 E5.7	a a a a a	E1.9 E2.9 E3.9 E4.9 E5.9	E1.10 E2.10 E3.10 E4.10 E5.10	a a a a a	E1.12 E2.12 E3.12 E4.12 E5.12
7. Dominará y aplicará los procesos de pensamiento científico y de solución de problemas.	E1.K E2.K E3.K	a a a	E1.6 E2.6 E3.6	E1.7 E2.7 E3.7	a a a	E1.9 E2.9 E3.9	E1.10 E2.10 E3.10	a a a	E2.12 E3.12 E3.12

ALINEACIÓN DEL PERFIL DEL ESTUDIANTE GRADUADO DE ESCUELA SUPERIOR DE PUERTO RICO CON LOS ESTÁNDARES Y EXPECTATIVAS POR GRADO

COMPETENCIAS ESENCIALES	ESTÁNDARES DE EXCELENCIA Y EXPECTATIVAS DE APRENDIZAJE		
<i>EL ESTUDIANTE COMO MIEMBRO ACTIVO DE DIVERSAS COMUNIDADES</i>	K-6	7-9	10-12
1. Actuará como un ciudadano responsable, independiente, interdependiente, solidario y productivo socialmente.	E4.K a E4.6	E4.7 a E4.9	E4.10 a E4.12
2. Conocerá, respetará y valorará su cultura , su identidad nacional y su patrimonio natural.	E1.K a E1.6 E1.k.3 E1.1.6 E1.2.12 E1.3.10 E1.4.9 E1.5.11 E1.6.1	E1.7 a E1.9 E1.7.1 E1.8.1 E1.9.2.N1 E1.9.2.N2 E2.9.4.N1 E2.9.4.N2	E1.10 a E1.12 E1.10.2.N1 E1.10.2.N2 E2.10.4.N1 E2.10.4.N2
3. Conocerá, respetará y valorará la cultura de otros países .	E2.4.10 E5.5.5 E2.6.14	E1.7.1 E2.9.4.N1 E2.9.4.N2 E2.9.2.N1 E1.9.2.N2	E2.10.4.N1 E2.10.4.N2 E2.10.4.N2 E1.10.2.N1
4. Promoverá el bienestar común en sus comunidades, el país y el planeta.	E4.K.2 E4.K.1 E4.1.1 E4.1.2 E4.1.6	E4.2.2 E4.3.1 E4.4.2 E4.5.5 E5.6.6	E4.7.1 E4.8.4 E4.9. N1 E4. 9. N2 E4.9.3 N1
5. Respetará y defenderá los procesos democráticos, los derechos humanos, la diversidad y las libertades de todas las personas .	* E4.K.5 E4.1.5 E4.2.5 E4.3.6 E4.4.6	E5.5.6 E4.6.1 ←→	* E4.7.6 E4.8.6 E5.8.6 E4.9.2.N1 E4.9.2.N2
6. Examinará las situaciones actuales con información que apoye sus posiciones y acciones.	* E5.K.7 E5.K.3 E5.1.3 E5.3.4 E5.4.2	E5.4.4 E4.5.1 E5.5.3 E4.5.1 E4.6.6 ←→	* E5.7.6 E4.9.2.N2
7. Apoyará gestiones que protejan el ambiente y la calidad de vida en su comunidad, en su país y en el planeta.	E5.K a E5.6 ←→ E4.5.8 E3.5.8 E4.5.8	E5.7 a E5.9 ←→ E5.9.3.N1 E5.9.3.N2 E5.9.4.N2 E4.9.2.N1 E4.9.4.N2	E5.10 a E5.12 E5.10.3.n1 E5.10.3.n2 E5.10.4.n2 E4.10.2.n1 E4.10.4.n2

ALINEACIÓN DEL PERFIL DE ESTUDIANTE GRADUADO DE ESCUELA SUPERIOR DE PUERTO RICO CON LOS ESTÁNDARES Y EXPECTATIVAS POR GRADO

COMPETENCIAS ESENCIALES	ESTÁNDARES DE EXCELENCIA Y EXPECTATIVAS DE APRENDIZAJE								
	K-6		7-9		10-12				
<i>EL ESTUDIANTE COMO COMUNICADOR EFECTIVO</i>									
1. Escuchará de forma efectiva y con intensión de comprender para clarificar, sintetizar, entender la diversidad y crear nueva información.	E1.K E2.K E3.K E4.K E5.K	a a a a a	E1.6 E2.6 E3.6 E4.6 E5.6	E1.7 E2.7 E3.7 E4.7 E5.7	a a a a a	E1.9 E2.9 E3.9 E4.9 E5.9	E1.10 E2.10 E3.10 E4.10 E5.10	a a a a a	E1.12 E2.12 E3.12 E4.12 E5.12
2. Hablará de manera efectiva, asertiva, respetuosa y empática.	E1.K E2.K E3.K E4.K E5.K	a a a a a	E1.6 E2.6 E3.6 E4.6 E5.6	E1.7 E2.7 E3.7 E4.7 E5.7	a a a a a	E1.9 E2.9 E3.9 E4.9 E5.9	E1.10 E2.10 E3.10 E4.10 E5.10	a a a a a	E1.12 E2.12 E3.12 E4.12 E5.12
3. Leerá en español con fluidez y comprensión textos diversos, con actitud apreciativa y crítica.	E1.K E2.K E3.K E4.K E5.K	a a a a a	E1.6 E2.6 E3.6 E4.6 E5.6	E1.7 E2.7 E3.7 E4.7 E5.7	a a a a a	E1.9 E2.9 E3.9 E4.9 E5.9	E1.10 E2.10 E3.10 E4.10 E5.10	a a a a a	E1.12 E2.12 E3.12 E4.12 E5.12
4. Escribirá en español diversidad de textos significativos y adecuados en y para diversidad de contextos comunicativos para expresar ideas, pensamientos y sentimientos de manera organizada, creativa y con estilo propio.	E1.K E2.K E3.K E4.K E5.K	a a a a a	E1.6 E2.6 E3.6 E4.6 E5.6	E1.7 E2.7 E3.7 E4.7 E5.7	a a a a a	E1.9 E2.9 E3.9 E4.9 E5.9	E1.10 E2.10 E3.10 E4.10 E5.10	a a a a a	E1.12 E2.12 E3.12 E4.12 E5.12
5. Se expresará con propiedad, seguridad y significación de forma oral y escrita, y leerá con fluidez y comprensión en inglés.			-----			-----			-----
6. Demostrará habilidad y disposición para comprender y usar con significación y adecuación otros idiomas.			-----			-----			-----
7. Apreciación la ética y la estética de la tecnología y el arte como medios de expresión.	E1.K E2.K E3.K E4.K E5.K	a a a a a	E1.6 E2.6 E3.6 E4.6 E5.6	E1.7 E2.7 E3.7 E4.7 E5.7	a a a a a	E1.9 E2.9 E3.9 E4.9 E5.9	E1.10 E2.10 E3.10 E4.10 E5.10	a a a a a	E1.12 E2.12 E3.12 E4.12 E5.12

ALINEACIÓN DEL PERFIL DEL ESTUDIANTE GRADUADO DE ESCUELA SUPERIOR DE PUERTO RICO CON LOS ESTÁNDARES Y EXPECTATIVAS POR GRADO

COMPETENCIAS ESENCIALES	ESTÁNDARES DE EXCELENCIA Y EXPECTATIVAS DE APRENDIZAJE					
EL ESTUDIANTE COMO EMPRENDEDOR	K-6		7-9		10-12	
1. Se esforzará para conseguir sus metas y se regirá por un alto nivel de calidad y productividad.	E1.K E2.K E3.K E4.K E5.K	a E1.6 a E2.6 a E3.6 a E4.6 a E5.6	E1.7 E2.7 E3.7 E4.7 E5.7	a E1.9 a E2.9 a E3.9 a E4.9 a E5.9	E1.10 E2.10 E3.10 E4.10 E5.10	a E1.12 a E2.12 a E3.12 a E4.12 a E5.12
2. Enfrentará nuevos retos de manera crítica y creativa de forma individual y en colectivo.	E1.K E2.K E3.K E4.K E5.K	a E1.6 a E2.6 a E3.6 a E4.6 a E5.6	E1.7 E2.7 E3.7 E4.7 E5.7	a E1.9 a E2.9 a E3.9 a E4.9 a E5.9	E1.10 E2.10 E3.10 E4.10 E5.10	a E1.12 a E2.12 a E3.12 a E4.12 a E5.12
3. Demostrará ingenio y aptitud empresarial.	_____		E1.9 E2.9 E3.9 E4.9 E5.9			E1.10 a E1.12 E2.10 a E2.12 E3.10 a E3.12 E4.10 a E4.12 E5.10 a E5.12
4. Participará efectivamente en equipos de trabajo y desarrollará redes en el mundo laboral y comunitario.	_____		E1.9 E2.9 E3.9 E4.9 E5.9			E1.10 a E1.12 E2.10 a E2.12 E3.10 a E3.12 E4.10 a E4.12 E5.10 a E5.12
5. Se adaptará a las nuevas exigencias de su ambiente local y mundial.	E1.K E2.K E3.K E4.K E5.K	a E1.6 a E2.6 a E3.6 a E4.6 a E5.6	E1.7 E2.7 E3.7 E4.7 E5.7	a E1.9 a E2.9 a E3.9 a E4.9 a E5.9	E1.10 E2.10 E3.10 E4.10 E5.10	a E1.12 a E2.12 a E3.12 a E4.12 a E5.12
6. Demostrará destrezas de economía y planificación financiera.	_____		E1.9 E2.9 E3.9 E4.9 E5.9			E1.10 a E1.12 E2.10 a E2.12 E3.10 a E3.12 E4.10 a E4.12 E5.10 a E5.12

ALINEACIÓN DEL PERFIL DEL ESTUDIANTE GRADUADO DE ESCUELA SUPERIOR DE PUERTO RICO CON LOS ESTÁNDARES Y EXPECTATIVAS POR GRADO

COMPETENCIAS ESENCIALES	ESTÁNDARES DE EXCELENCIA Y EXPECTATIVAS DE APRENDIZAJE		
<i>EL ESTUDIANTE COMO SER ÉTICO</i>	K-6	7-9	10-12
1. Maximizará sus virtudes y talentos.	E3.K a E3.6 E4.K a E4.K	E3.7 a E3.9 E4.7 a E4.9	E3.10 a E3.12 E4.10 a E4.12
2. Se guiará por valores y principios éticos.	E4.K a E4.6	E4.7 a E4.9	E4.10 a E4.12
3. Reconocerá que los cambios son parte de la vida.	E3.K a E3.6 E4.K a E4.6 E5.K a E5.6	E3.7 a E3.9 E4.7 a E4.9 E5.7 a E5.9	E3.10 a E3.12 E4.10 a E4.12 E5.10 a E5.12
4. Asumirá responsabilidad ética por la adquisición y uso de bienes y recursos.	E4.K a E4.6	E4.7 a E4.9	E4.10 a E4.12
5. Manejará el conflicto de forma analítica, creativa, constructiva y no violenta.	E1.K a E1.6 E4.K a E4.6 E5.K a E4.6	E1.7 a E1.9 E4.7 a E4.9 E5.7 a E4.9	E1.10 a E1.12 E4.10 a E4.12 E5.10 a E4.12
6. Atesorará su salud y optará por un estilo de vida sano.	E3.K a E4.6 E4.K a E4.6	E3.7 a E4.9 E4.7 a E4.9	E3.10 a E4.12 E4.10 a E4.12

GLOSARIO OPERACIONAL DESCRIPTIVO

Actividad de movimiento: Todas las expresiones del movimiento representadas, como destrezas fundamentales, ritmos, bailes, juegos, ejercicios, juegos pre-deportivos, deportes modificados, deportes individuales, duales o grupales, actividades en la naturaleza, actividades acuáticas.

Actividad física: Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético.

Actividad física formal: Está sujeta a planes, programas, reglas y preceptos establecidos por tendencias socioculturales o parámetros biológicos con base científica. Por lo general tiene seis elementos: el espacio, el tiempo, la interacción, las técnicas de movimiento y los modelos de ejecución, los implementos y la vestimenta; existe un séptimo elemento que funciona en otro orden no observable y que se formaliza de manera implícita que converge en la competencia: la intencionalidad. Un ejemplo de estas son el deporte y el ejercicio físico cuando es considerado un movimiento corporal planificado para mejorar o mantener los componentes de la aptitud física para la salud.

La dimensión no formal tiene los mismos elementos solo que cumplen otra función, por su parte el séptimo elemento, la intencionalidad, se hace más explícito. La actividad se hace en el tiempo libre y es de carácter recreativo.

Actividad física moderada: Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético, fluctuando entre 3 a 6 METS o de 150 a 200 kilocalorías (Kcal.) por día.

Actividad física vigorosa: Ejercicio que representa un desafío sustancial por encima de los 6 METS o 60% de la captación máxima de oxígeno (VO₂). Equivale a lo que se denomina ejercicio físico.

Actividades acuáticas: Podría incluir, pero no se limitan a la natación, clavados, natación sincronizada y polo acuático.

Actividades de ejecución individual: Pueden incluir sin limitarse a gimnasia, patinaje, pista y campo, eventos deportivos, patinaje en línea, lucha, defensa personal y mono patinaje (“skateboarding”).

Actividades en cuadrículas: Son actividades en áreas de forma de cuadrados o rectángulos en las que alumnos participan en juego modificado usando tácticas o destrezas predeterminadas. Por ejemplo, los estudiantes podrían practicar destrezas, tales como: “give and go” con un compañero en una cuadrícula. El lanzador pasa a un receptor y se mueve a otra porción de la red (va) para recibir un pase de vuelta. La secuencia de paso y trasladarse a un nuevo espacio en la cuadrícula (ir) se repetirían durante un período predeterminado de tiempo (45 segundos) mientras otro compañero va contando el número de pases completados. El modo de monitoreo puede variar, incluyendo el tamaño y forma, número de jugadores dentro de la cuadrícula y con o sin presión defensiva.

Actividades físicas: Actividades con un enfoque en mejorar o mantener la aptitud física que podría incluir el yoga, Pilates, entrenamiento de resistencia, spinning, corriendo, ejercitándose caminando, ejercicios acuáticos, kickboxing, kick-cardio, Zumba y ejercicios mediante juegos de video.

Actividades para la vida: Actividades que son adecuadas para la participación a través de toda la vida y que uno puede emprender solo o con un compañero frente a un equipo. Las actividades para toda la vida incluyen las actividades al aire libre, actividades seleccionadas de rendimiento individual, natación y juegos de red/de la pared y puntería.

Actividades rítmicas: Actividades que se enfocan en baile o ritmos. El baile y las actividades rítmicas pueden incluir, pero no están limitadas a las formas de baile como movimiento creativo, ballet, bailes modernos, étnicos o folclóricos, cultural, hip hop, latino, línea, baile de salón, social y "square dance". Las actividades rítmicas para los grados elementales primarios se enfocan en reconocer y moverse a un ritmo. Las actividades rítmicas de manipulación en los grados primarios incluyen, pero no están limitados a: palos luminiscentes, "tinikling", cintas chinas y "ball gymnastics".

Alcanzar (*hop*): Le precede unos pasos de carrera antes de efectuarse el paso de alcance. El despegue es de un pie y el aterrizaje es del pie opuesto. Se transfiere el peso del cuerpo de un pie a otro mientras se progresa. La pérdida de contacto de ambos pies del suelo es más prolongado que en la carrera. Se flexiona el pie que tiene el peso del cuerpo y se empuja, a la vez que se estira la parte delantera del pie libre para dar un paso tomando más espacio que al caminar. Los brazos se extienden para ayudar a mantener el balance.

Alineación y tensión muscular: Si mantenemos una postura corporal (nivel esquelético, huesos y articulaciones) alineada y equilibrada, la tensión a la que están sometidos los músculos, tendones, ligamentos y sistema óseo, para sostener la verticalidad del cuerpo contra la fuerza de gravedad serán mínimos, evitando tensiones innecesarias en articulaciones y músculos, minimizando la fatiga muscular y repartiendo adecuadamente las cargas sobre las articulaciones vertebrales, pelvis, rodillas y tobillos. Esta menor tensión es un primer paso para conseguir que se reduzca la tensión en órganos vitales, abdominales, pulmones, corazón y también se elimine la tensión del cerebro aportando calma y estabilidad.

Ambiente no dinámico (*destrezas cerradas*): Las actividades se realizan en un entorno no dinámico que es constante, predecible o estacionario. El objetivo de la ejecución es producir movimientos o habilidades que sean consistentes y precisos en un ambiente donde se desplazan o relocalizan, se mueven en el mismo lugar... Los ejemplos incluyen el rendimiento deportivo, juegos de puntería destino como dardos y tiro con arco.

Aplicación: Los estudiantes pueden demostrar los elementos críticos de las habilidades motrices o componentes de conocimiento de las expectativas por grado o nivel en una variedad de entornos de actividad física.

Aplicar: Emplear o ejecutar algo.

Aprendizaje motor: Estudio sobre cómo las diferentes destrezas y los movimientos motores son aprendidos, mejorados y especializados, mediante los procesos de práctica y experiencia.

Aptitud Física: Conjunto de atributos que la persona posee y que está relacionado con la capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana, mediante la realización de actividad física normal con vigor y eficiencia, sin fatiga excesiva.

Avalúo: Proceso sistemático, comprensivo, continuo, colaborativo y amplio donde se recopila información, a través de múltiples modos e instrumentos para constatar el adelanto del estudiante en el desarrollo de conceptos, destrezas y actitudes, según los resultados de aprendizaje esperados.

Bailar: Mover el cuerpo y sus miembros, siguiendo en general, el compás de la música.

Brincar: Se mantiene en el mismo lugar que antes de hacerlo.

Calificar: Asignar a alguien un grado de una escala establecida, mediante una denominación o una puntuación, valorando el nivel de suficiencia o insuficiencia de conocimientos o formación mostrados en un examen, un ejercicio o una prueba.

Competencia: Suficiente habilidad, destreza y conocimiento para satisfacer las demandas de una tarea o actividad específica. La competencia se define como la habilidad de las personas para participar en el nivel recreativo con destreza y eficiencia en las actividades de auto-seleccionados.

Composición Corporal: Relación porcentual del músculo, hueso, grasa y otros tejidos del cuerpo humano.

Concepto: Idea clara y completa que concibe el entendimiento, expresándolo en palabras. En este documento se refiere a los propósitos de movimiento de las personas, según indicados en el esquema conceptual del Modelo Curricular del Programa.

Concepto de Alineación corporal: La alineación corporal es la colocación de las diferentes partes del cuerpo—principalmente el esqueleto—durante la ejecución de un movimiento. Se podría decir que es la postura y posición del cuerpo en cada momento de un baile.

La alineación corporal en el baile o destrezas de gimnasia requiere que todas las partes del cuerpo estén en balance. Esto quiere decir que el peso del cuerpo está bien distribuido entre todas las partes. Una alineación corporal adecuada permite que el participante ejecute los movimientos de un baile o destrezas de gimnasia con el mínimo de esfuerzo muscular. También permite bailar con más libertad y facilidad sin hacer esfuerzo innecesario. Fortalece los músculos y ayuda a prevenir lesiones. Cuando un bailarín tiene una alineación corporal correcta puede bailar con mayor fluidez y gracia. La alineación corporal puede cambiar de acuerdo al estilo de baile, pero siempre sigue los mismos principios de anatomía.

Conceptos de movimiento: Es la aplicación de los conocimientos y conceptos relacionados con el hábil desempeño de movimiento y actividades de acondicionamiento físico, como conciencia espacial, esfuerzo, tácticas, principios y estrategias relacionadas con la eficiencia del movimiento y la aptitud física para mejorar la salud.

Conocimiento del desempeño: Refuerzo positivo *basado en el proceso* y la calidad del movimiento. La retroalimentación se basa en la eficiencia de movimiento, tiempo y ritmo del patrón de movimiento. Se proporciona retroalimentación sobre determinados elementos críticos del movimiento.

Coreografía: Secuencia de movimientos, combinados lógicamente entre sí, con un principio y final determinado, ejecutados al ritmo de la música. Composición de un baile.

Danza o Baile: Es una forma de arte en donde se utiliza el movimiento del cuerpo, usualmente con música, como una forma de expresión, de interacción social, con fines de entretenimiento, artísticos o religiosos. Es el movimiento en el espacio que se realiza con una parte o todo el cuerpo del ejecutante, con cierto compás o ritmo como expresión de sentimientos individuales, o de símbolos de la cultura y la sociedad. En este sentido, la danza también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos, donde el bailarín o bailarina expresa sentimientos y emociones a través de sus movimientos y gestos. Se realiza mayormente con música, ya sea una canción, pieza musical o sonidos.

Dentro de la danza existe la coreografía, que es el arte de crear danzas. La persona que crea coreografía, se le conoce como coreógrafo. La danza se puede bailar con un número variado de bailarines, que va desde solitario, en pareja o grupos, pero el número por lo general dependerá de la danza que se va a ejecutar y también de su objetivo, y en algunos casos más estructurados, de la idea del coreógrafo.

Danza o baile creativo: La danza o baile creativo es un método de trabajo corporal en el que a través de una danza o baile libre, espontáneo, sin reglas preestablecidas, se estimulan las potencialidades que todos tenemos, mediante un proceso creativo que proporciona un bienestar físico, psíquico y afectivo.

Desafío: Situación compleja o difícil con la que alguien se enfrenta.

Deslizarse: Se mantienen las rodillas flexionadas y se da un paso al lado. Se arrastra rápidamente el otro pie para dar un salto y distribuir el peso del cuerpo en ambos pies. Los brazos se mantienen a los lados levemente levantados.

Destreza cerrada: Ver definición para el medio ambiente no dinámico.

Destrezas Especializadas: Habilidad locomotora, no locomotora y manipulativa que caracteriza un deporte en particular.

Destrezas fundamentales de movimiento: Destrezas locomotoras, no locomotoras o la estabilidad y las destrezas manipulativas que proporcionan la base para el movimiento más complejo y específico de deporte los patrones usados en juegos y deportes.

Destrezas fundamentales: Habilidad básica: locomotora, no locomotora y manipulativa.

Destrezas locomotoras: Grupo de destrezas motoras fundamentales que permite mover el cuerpo en el espacio de un lugar a otro. Estos incluyen: correr, galopar, saltar, salticar y deslizarse, entre otros.

Destrezas manipuladoras: Habilidades que requieran controlar o manipular objetos, tales como: patear, golpear, lanzar, atrapar y rebotar.

Destrezas no locomotoras: Cualquier movimiento que coloca la importancia en ganar y mantener el equilibrio en relación con la fuerza de la gravedad (Gallahue et al.). Ejemplo: movimientos axiales, así como posturas invertidas del cuerpo y posturas de balance del cuerpo.

Dominio Afectivo: Enfoca el desarrollo socio personal, las actitudes, valores, sentimientos, motivación y emociones.

Dominio Cognitivo: Dominio donde el enfoque está en los conocimientos y la información (hechos y conceptos), con un énfasis en la comprensión y aplicación de conocimientos e información a través de las destrezas de pensamiento de orden superior. La taxonomía de Bloom según revisada identifica seis niveles de comportamiento intelectuales (recordar, comprender, aplicar, analizar, evaluar y crear), con aumento de complejidad en cada nivel.

Dominio psicomotor: Dominio en el que el foco está en las destrezas motoras. Incluye el uso de la coordinación y las destrezas motoras.

Duración: Cantidad de tiempo que está realizando una actividad física o ejercicio.

Educación física: Materia del currículo que estudia el fenómeno del movimiento humano en sus múltiples expresiones: baile, deporte, juego, actividad en la naturaleza, culturales y cualquiera otra que utiliza el movimiento del cuerpo para que el estudiante se constituya en una persona educada físicamente.

Educación para el uso del tiempo libre: El ocio o el tiempo libre es un tiempo contrario al trabajo o los estudios, en los que no hay un horario impuesto ni actividades determinadas que cumplir. Es un tiempo en el que las personas disponen de él y pueden hacer actividades diferentes a sus obligaciones diarias. Los niños que no aprenden a usar su tiempo libre adecuadamente, cuando llegan a la adolescencia pasan su tiempo libre tomando alcohol, de fiesta en fiesta y hasta ingiriendo drogas.

El tiempo libre no es un tiempo "neutro", por el contrario, es un tiempo que dejará algo bueno o algo malo en las personas. Los hijos necesitan aprender a descansar, a jugar y a divertirse. Es tan importante el estudio y las obligaciones diarias, como la educación en valores y la educación en el ocio, pues ésta última es educar para ser felices.

Efecto de Interferencia Contextual: Ciertas condiciones (variedad en tareas de práctica) que reducen el rendimiento durante la práctica, pero en realidad producen niveles más altos de aprendizaje y retención.

Ejercicio físico: Actividad física planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin para el mejoramiento o mantenimiento de uno o más de los componentes de la aptitud física.

Elementos Críticos: Componentes claves de una habilidad motriz que puede ser observada, la suma del resultado repercute en la eficiencia del movimiento.

Emergentes: Los estudiantes participan en tareas de práctica deliberada que conducirán a la adquisición de destrezas y conocimientos. Los estudiantes se encuentran en las primeras etapas de la adquisición de conocimientos y destrezas motoras. El dominio de las habilidades y conocimientos está emergiendo a través de tareas de la práctica deliberada y en esta etapa, los alumnos están desarrollando competencias.

Enseñanza Diferenciada: Es un método de enseñanza que implica una combinación de los estilos de aprendizaje con las habilidades de los estudiantes. Esto se logra mejor a través de la agrupación intencional de los estudiantes en similares niveles académicos para facilitar el proceso de aprendizaje. Incluye estrategias y técnicas de acuerdo a la necesidad de los estudiantes en un momento dado. La enseñanza diferenciada es flexible y está en constante evolución para satisfacer las necesidades existentes.

Entornos dinámicos (destrezas abiertas): - Habilidades realizadas en un entorno dinámico, impredecible y en movimiento. La meta para los ejecutantes es adaptar los movimientos en respuesta al entorno dinámico y en constante cambio. Algunos ejemplos: juegos de invasión, tales como “ultimate”, fútbol y juegos de red/pared como el volibol y el tenis.

Escala de calificación de desarrollo: El desarrollo de las destrezas requiere práctica y se mide en términos de velocidad, precisión, distancia, procedimientos o técnicas en ejecución.

Escala de ejecución: Herramienta de evaluación similar a una lista que proporciona información del desglose de los elementos de la destreza y si los criterios de estos se cumplen. Esto se logra mediante una gradación de criterios a través de niveles. Gradación de rendimiento se puede distinguir por el número de veces que se produce la acción (frecuencia).

Estándar de contenido: Ejemplos concretos y explícitos de lo que un estudiante debe saber y debe ser capaz de hacer.

Estándares de desempeño con criterio de referencia: Herramienta de evaluación que compara el rendimiento de los estudiantes con un conjunto predeterminado de criterios o estándares. Los criterios se definen claramente, se delimitan y son para tareas específicas.

Estilo de vida activo y saludable: Patrón de comportamiento, valores y formas de vida caracterizado por atender con prioridad la actividad física, alimentación balanceada, descanso, sueño, control de alcohol y sustancias adictivas para atender las diferentes dimensiones de la persona.

Estrategia (deporte): Habilidad para conducir acciones, planes y planteamientos a ser puestos en acción en la competencia deportiva con el propósito de resolver favorablemente las situaciones de juego.

Etiqueta: Expectativas sobre el comportamiento y las normas sociales asociadas con determinados juegos o actividades; reglas de comportamiento que definen y proporcionan los parámetros para la adecuada participación en la actividad o juego.

Expectativas del Nivel 1: *Nivel mínimo de destrezas y conocimientos* de las expectativas que deben poseer los estudiantes al egresar de la escuela superior para ingresar a la universidad o al mundo del trabajo.

Expectativas del Nivel 2: Expectativas del nivel secundario que se basan en las competencias de nivel 1 por aumentar el conocimiento y las destrezas necesarias para la preparación de la vida universitaria o el mundo del trabajo.

Expectativas: Declaración específica de los que el estudiante debe conocer y ser capaz de hacer como resultado de la experiencia de aprendizaje.

Físicamente educado: Estar físicamente educado lo definimos como “la habilidad para moverse con competencia y confianza en una variedad de actividades físicas en diferentes ambientes que beneficie el desarrollo saludable de la persona integral.

FITT: Siglas de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo, que son las variables que se manipulan para crear una sobrecarga.

Flexibilidad: Grado de amplitud de movimiento de una o varias articulaciones. Mide o refleja la capacidad de elongación de los músculos y tendones.

Fluidez: Ejecución que se caracteriza por su facilidad, naturalidad y estética.

Frecuencia: Cantidad de veces que se realiza actividad física.

Fuerza: Efecto que un cuerpo ejerce sobre otro, ya sea para aumentar o disminuir su velocidad, detenerlo o cambiar la dirección. La fuerza puede causar también movimientos que deforman, rotacionales o de traslación.

Galopar: El peso del cuerpo está inicialmente sobre un pie al frente. Al traer el otro pie al frente se traslada el peso del cuerpo a ese pie. Se salta en el pie que dirige.

Gimnasia educativa: Se centra en el desafío propio del estudiante para maniobrar sus cuerpos con eficacia contra la fuerza de la gravedad. Las destrezas de equilibrio y la transferencia de peso constituyen la base de la gimnasia educativa. La gimnasia educativa se centra en los desafíos apropiados para cada niño y su nivel de habilidad, en contraste con la gimnasia olímpica, que se centra en acrobacias definidas realizadas del mismo modo por todos los estudiantes.

Golpear (Striking): Propulsión de un objeto de diversas formas, tales como: por arriba del brazo, por debajo o de lado; con una mano y dos manos. Ejemplos más comunes incluye el bateo, golpear con una raqueta y sirviendo en Volibol.

Instrucción diferenciada: Los maestros varían la enseñanza para atender las necesidades de los estudiantes y sus distintos niveles de habilidad o conocimiento. Los maestros utilizan la instrucción diferenciada mediante la modificación del ambiente de aprendizaje (actividades de aprendizaje por niveles), proporcionando opciones de equipo o materiales (aumento o disminución de la longitud de una raqueta), proporcionando opciones en el proceso de (participar en el juego modificado o continuar la práctica), la modificación de la práctica (trabajo solo o en grupo) y facilitar las actividades auto dirigidas (desarrollando e implementando de un programa individualizado de actividad física).

Intensidad: Grado de energía o fuerza al realizar una actividad física.

Jab step: Destreza ofensiva ejecutada al pisar con un pie hacia un oponente para causar que el oponente dude o vaya hacia atrás, creando espacio para el jugador ofensivo.

Juego predeportivo: Actividad relacionada con los deportes que ofrecen un proceso de aprendizaje de los patrones de motricidad característicos de cada uno de los deportes. Cronológicamente se desarrollan después que el estudiante ya ha desarrollado unas capacidades psíquico-físicas. Los juegos van progresando en complejidad en cuanto al número de reglas, hasta adquirir dominio de técnicas y tácticas similares al deporte. Existen dos tipos de juegos predeportivos: genéricos y específicos. Los genéricos buscan el desarrollo de destrezas utilizables en varios deportes. Los específicos buscan el dominio de unas áreas de un deporte determinado.

Juegos de atrapar y golpear: Juegos en los que los equipos ocupan posiciones a lo largo del espacio (campo) y el otro equipo intenta anotar bateando o golpeando un objeto en espacios abiertos en el campo, proporciona tiempo suficiente para que el bateador corra entre bases (los "wickets"). Los ejemplos incluyen béisbol, Softbol y cricket. Las estrategias y tácticas incluyen la colocación efectiva de los jugadores de campo que pueden prevenir puntuación (equipo defensor) al batear y golpear el objeto con la fuerza adecuada para abrir espacios en el campo (equipo ofensivo). Las decisiones en el fildeo se basan en la posición de los jardineros y la situación de juego, como la posición de los corredores ofensivos, salidas ("out") y puntuaciones acumuladas.

Juegos de invasión: Juegos en los que los equipos mueven el balón (o un proyectil) al territorio de otro equipo, disparando a un blanco fijo (una meta o una cesta) o cruzando el proyectil a un objetivo abierto (una línea). Para evitar la puntuación, un equipo debe evitar que el equipo contrario ponga la pelota en su territorio y trate de anotar. Las estrategias y tácticas incluyen el uso de compañeros para abrir espacio a la ofensiva (con o sin el balón) y reducir el espacio en la defensa. La ofensiva toma la decisión de pasar, llevar la pelota, disparar y moverse creando espacios abiertos. Los defensores deben decidir qué jugadores van a cubrir y cuándo se van a mover para reducir el espacio. Los ejemplos son "ultimate" (con un frisbee), baloncesto y fútbol, entre otros.

Juegos de puntería: Juegos en que los jugadores anotan al lanzar o golpear un objeto a un destino u objetivo (tarjeta). La exactitud es un foco primario de la actividad, y los competidores no comparten contacto físico.

Juegos de red/pared: Juegos en el que "los equipos o jugadores individuales notan al golpear una pelota en una cancha o espacio con suficiente precisión y potencia para que los opositores no lo golpeen antes de que rebote una vez (como en bádminton o Volibol) o dos veces (como en tenis o "racquetball"). Los opositores generalmente están separados por una red, pero en algunos casos ("squash", "racquetball"), comparten la cancha o las paredes. Las tácticas y estrategias ofensivas se basan en golpear a un espacio abierto o tirar al oponente fuera de su alcance. Las estrategias defensivas reducen los espacios abiertos dando oportunidad para anticipar el golpe del oponente.

Juegos modificados: Juegos donde se modifican las reglas para enfatizar las destrezas que se enseñaron en clase.

Juegos y deportes: Incluye las siguientes categorías de juegos: invasión, red/de la pared, destino y atrapar/golpear.

Jugador de más o de menos: situación del juego en el que un equipo tiene un jugador más (por ejemplo, 2vs1) o uno menos (por ejemplo, 1vs2que el otro equipo).

Leyes de Newton Sobre el Movimiento: Son tres principios a partir de los cuales se explican la mayor parte de los problemas planteados por la dinámica, particularmente aquellos relativos a los movimientos de los cuerpos.

1. **Ley de Inercia:** Todo cuerpo permanece en su estado de reposo o de movimiento rectilíneo uniforme a menos que otros cuerpos actúen sobre él.

Ejemplo: Si una bola de baloncesto yace inmóvil sobre el piso, la misma no tiene velocidad o dirección. Si esta es recogida y lanzada, se le estará proporcionando velocidad y dirección.

2. **Ley o Principio Fundamental de la Dinámica (Aceleración):** La fuerza que actúa sobre un cuerpo es directamente proporcional a su aceleración.

Ejemplo: Una pelota de tenis de mesa tiene una masa pequeña. La raqueta de tenis de mesa está proporcionada a la masa de la bola. Por lo tanto, puede golpear la bola con la cantidad adecuada de fuerza. La práctica le dice qué tanta fuerza debe aplicar. En cambio, si hiciéramos una devolución en tenis de campo con una raqueta de tenis de mesa, tendría que golpearse la pelota con mucha más fuerza.

3. **Ley o Principio de acción-reacción:** Cuando un cuerpo ejerce una fuerza sobre otro, éste ejerce sobre el primero una fuerza igual y de sentido opuesto.

Ejemplo: Durante el juego de halar la soga, se hala hacia atrás contra el peso del otro grupo. Si el grupo se mueve hacia atrás, el otro grupo se mueve hacia adelante en la misma proporción.

Lista de Cotejo: Herramienta de evaluación instruccional del desempeño individual. Consiste en una lista de criterios de comportamiento para determinar si el criterio de comportamiento está presente o no. Este tipo de evaluación no trata de determinar la calidad de la respuesta.

Maduración: Demostración de los elementos críticos de las destrezas motoras y los componentes de conocimiento de las expectativas de grado del nivel, que seguirán siendo refinadas con la práctica. Según varíe el escenario, un patrón de maduración puede fluctuar, reflejando más madurez en contextos familiares y menos madurez en contextos desconocidos o nuevos.

Norma referenciada: Herramienta de evaluación que compara el rendimiento de los estudiantes con las actuaciones de otros similares. Se basa en su desempeño en comparación con otros estudiantes similares en el mismo grupo de edad.

Patrón maduro: Ejecutar con eficacia los elementos críticos de las habilidades motrices en diferentes escenarios.

Patrones de movimiento: Son las seis destrezas motoras fundamentales: correr, saltar/aterrizar (caer), patear, lanzar, atrapar y golpear. Estas destrezas proporcionan la base para patrones de movimiento más complejos y específicos utilizados en juegos y deportes.

Persona educada físicamente: Aquélla que posee los conocimientos, las destrezas y las actitudes necesarias para moverse en una variedad de formas y de acuerdo con sus propósitos, valorando la importancia de la educación física con el interés de hacerla parte de su estilo de vida.

Posición Invertida: Movimiento en la gimnasia educativa donde usas el balance y las transferencias de peso para que la cabeza quede más baja que las caderas.

Práctica deliberada: Actividad altamente estructurada, el objetivo a alcanzar es para mejorar el rendimiento. Las tareas específicas son diseñadas para superar las debilidades y el rendimiento es cuidadosamente monitoreado para proveer diferentes maneras de mejorar la ejecución. La práctica deliberada es útil y requiere concentración por parte del estudiante.

Precisión: Desempeño exitoso del 60%; la precisión es 80% o superior. Las puntuaciones en el rango de 60 a 79 por ciento se consideran razonablemente precisas.

Principio de sobrecarga: Colocar progresivamente mayor estrés o demandas en el cuerpo durante el ejercicio para causar la adaptación deseada del cuerpo (ser más apto). Esto se logra mediante la manipulación de la frecuencia, intensidad, tiempo (duración) y tipo (FITT) de actividad.

Procesos: Conjunto de fases estructuradas por niveles de dificultad en las áreas de conocimiento, incluyendo los dominios afectivos, cognoscitivos y sicomotores.

Propósito de movimiento: Razones que mueven a participar en actividades de movimiento. Conceptos, según el modelo curricular de Significado Personal.

Refuerzo del desempeño: Refuerzo positivo basado en la ejecución esperada (Ej.: encestó o no encestó) del movimiento al completar la acción.

Registro de Incidencias: Modo de “assessment” en el que el maestro o el propio estudiante, dependiendo del grado y nivel, anotan en cierto orden y secuencia las acciones en relación a un comportamiento en particular.

Registro de participación: Modo de “assessment” en el que se anotan las instancias y evidencia la participación en una actividad de movimiento.

Ritmo: Es un orden acompasado en la sucesión de las cosas. Se trata de un movimiento regular, recurrente, controlado o calculado que se produce por la ordenación de elementos diferentes, como la velocidad e intensidad.

Rúbrica Analítica: Es una herramienta de evaluación y de enseñanza que divide las asignaciones o tareas en partes independientes con comportamientos de criterio establecido para cada parte y en todos los niveles de la rúbrica. Cada parte se evalúa por separado a través de los niveles, y los alumnos reciben retroalimentación para cada componente de la asignación o tarea. La evaluación se produce en una continuidad definida por comportamientos únicos de criterio para cada componente.

Rúbrica holístico o escala de clasificación holística: Herramienta de evaluación y enseñanza que asigna un nivel de desempeño a base de criterios múltiples que evalúa el desempeño en todas sus dimensiones. Los estudiantes deben demostrar todas las conductas o criterios identificados en el nivel para los evaluadores determinar si se ha alcanzado lo esperado. Como toda rúbrica debe describir al menos dos niveles.

Rúbrica: Herramienta que identifica conductas o criterios para, al menos, dos niveles de desempeño y evaluación. Cada nivel de la rúbrica identifica y describe los comportamientos del criterio que contienen elementos esenciales de la tarea de forma continua al rendimiento esperado.

Saltar: Se cambia de lugar hacia adelante, atrás o a los lados.

Salticar: Progresar al cambiar el peso del cuerpo de un pie a otro, saltando en uno y otro pie alternadamente. Los brazos flexionados se mueven hacia arriba libremente.

Situación de movimiento: Modo de “assessment” que utiliza preguntas, problemas y situaciones para inducir la respuesta del estudiante en alguna de las dimensiones o dominios: afectivo, cognitivo o motriz, dependiendo del estándar, expectativa u objetivo educativo promovido.

"Small-sided games" (Juegos reduciendo la cantidad de participantes): Juegos en los que se reduce el número de participantes involucrados de la versión convencional competitiva del deporte (por ejemplo, baloncesto 2vs2 y 3vs3 volibol).

“Small- sided practice tasks” (Tareas de práctica): Tareas deliberadamente diseñadas para practicar las habilidades o destrezas particulares (drills).

Táctica deportiva: Conducta planificada de un jugador, un grupo de jugadores o un equipo, orientada al éxito y adaptada a la propia capacidad de rendimiento. El plan de acción permite organizar una serie de movimientos con el fin de alcanzar un objetivo que permita vencer al adversario.

Taxonomía: Clasificación en que elementos de naturaleza similar son agrupados y se relacionan entre sí. Se utilizan en las dimensiones cognitiva, afectiva y motriz.

Técnica deportiva: Movimiento o conjunto de acciones simultáneas y consecutivas relativas a una disciplina deportiva, basado en conocimiento científico, reflexiones teóricas y experiencias prácticas, con el fin de resolver tareas propias en diferentes situaciones de juego.

Técnica: Dominio de destrezas y habilidades para realizar con eficacia y precisión determinados gestos que se requieren en las distintas modalidades.

Tolerancia cardio-respiratoria: Capacidad de realizar tareas vigorosas que impliquen la participación de grandes masas musculares durante periodos de tiempo prolongados, basada en la capacidad funcional de los sistemas circulatorio y respiratorio de ajustarse y recuperarse de los efectos del ejercicio muscular.

Tolerancia muscular: Se relaciona estrechamente con la capacidad condicional de fuerza, siendo esta la capacidad de un grupo muscular de soportar la fatiga frente a repetidas contracciones.

Ventaja competitiva: La ventaja obtenida en una situación de juego cuando un equipo, ya sea en ataque o defensa, tiene más jugadores que el otro. Ejemplo: Cuando dos jugadores en ofensiva están en contra de un defensor, el equipo con dos jugadores tiene ventaja competitiva. Si dos jugadores en ofensiva se enfrentan a tres defensores, la defensa tiene una ventaja competitiva.

APÉNDICE A: DESCRIPCIÓN DEL ENFOQUE CURRICULAR

SIGNIFICADO PERSONAL

Naturaleza y Enfoque del Programa de Educación Física

La escuela puertorriqueña ha contraído el compromiso de ofrecer a sus estudiantes una educación que contribuya al pleno desarrollo de la personalidad, al cultivo de los valores y al proceso mental en la capacidad de pensamiento de sus egresados. La “Ley Orgánica del Departamento de Educación” establece el fortalecimiento de la enseñanza de la educación física en todos los niveles, comenzando desde el nivel preescolar y los niveles primarios. Por tanto, requiere asignar un mínimo de tres horas semanales para la enseñanza de la educación física en todos los niveles.

La Ley Orgánica hace énfasis en la formación integral del educando y hace referencia específica al desarrollo de sus destrezas sicomotoras. Como parte de las nueve características generales que debe poseer todo egresado del Sistema Educativo, incluye dos directamente relacionadas al Programa de Educación Física: la responsabilidad ante su salud física, emocional y el deseo de ejercitarse y disfrutar de actividades recreativas y deportivas

La formación de este nuevo educando como un ente total, requiere un currículo que eduque al aprendiz de forma unitaria. Es por esto que la clase de educación física se concibe como parte del currículo regular de la escuela, ofreciéndose de forma sistemática en todos los niveles educativos. Se le reconoce como a única materia dentro del currículo escolar responsable por el desarrollo físico y motor del estudiante. Utilizando el movimiento humano como instrumento de aprendizaje, esta disciplina académica atiende su desarrollo integral.

La “Ley Orgánica” y el movimiento de la Reforma Educativa, dan origen al nuevo enfoque curricular. La meta primordial del Programa de Educación Física es contribuir a desarrollar personas educadas físicamente, en armonía con su medio y sus semejantes; con las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias que les permitan seleccionar actividades de movimiento que sean adecuadas a su propósito personal, a lo largo de toda su vida.

Los egresados del Sistema Educativo Puertorriqueño serán ciudadanos educados integralmente. Dominarán una variedad de destrezas de movimiento y conocerán el proceso motor para aprender nuevas destrezas, de acuerdo con sus propósitos. Participarán regularmente en actividades de movimiento y poseerán niveles adecuados de aptitud física, lo que les permitirá funcionar eficientemente en su participación en actividades de movimiento como parte de un estilo de vida saludable y gratificante.

El enfoque curricular del Programa de Educación Física organiza su contenido temático alrededor de veintidós propósitos o motivos que inducen a moverse de forma voluntaria. Esta nueva concepción curricular supone que los estudiantes tienen propósitos similares para moverse y que la función principal de la educación física será capacitarlos para que encuentren significado personal, de tal manera que el movimiento pase a formar parte de su diario vivir, a lo largo de toda su vida.

De acuerdo con el nuevo enfoque, las actividades del Programa son los medios que se utilizan en la escuela para facilitar el aprendizaje de los estudiantes. Esto se evidenciará a corto plazo en el logro de los objetivos de las lecciones y a largo plazo, por medio del dominio de las competencias mínimas de los diferentes grados y niveles educativos. Su efectividad quedará manifiesta en los egresados de la escuela puertorriqueña, quienes serán personas educadas físicamente, en armonía con su medio y sus semejantes y capaces de seleccionar actividades de movimiento, de acuerdo con sus propósitos personales.

Marco Teórico

Propósito/Proceso

En este Marco Teórico se integran las dimensiones de propósitos y procesos de Jewett y Mullan (Taxonomía del Proceso de Desarrollo del Movimiento, DM; estos se amplían para incluir los procesos cognoscitivos (Taxonomía del Proceso de Desarrollo del pensamiento, DC) y valorativos (Taxonomía del Proceso de Desarrollo de Valores, DV) que enfatizan el modelo de educación del Departamento de Educación de Puerto Rico.

El Esquema Conceptual “Propósito –Proceso” de Jewett y Mullan (1976) es una estructura que describe las razones que tienen las personas para participar en actividades de movimiento. Años más tarde, Jewett y Bain, (1986) ampliaron sus estudios relacionados con el movimiento y los factores que influyen en él. Las siete (7) creencias sobre las que se basa el Esquema son:

- ✚ Las personas son seres unitarios (holísticos) en un proceso continuo de desarrollo y tienen intenciones y propósitos para lograrlo.
- ✚ La clase de educación física es responsable por la creación y el aumento del significado en el movimiento de los estudiantes y deberá capacitarlos para que aprendan, aumenten y valoren el movimiento de su cuerpo.
- ✚ La responsabilidad primordial de la clase de educación física es facilitar en los estudiantes la búsqueda de su significado personal sobre el movimiento, al interactuar con su medio ambiente y sus semejantes.

Las metas principales de la educación física para los estudiantes son: desarrollo individual, manejo del medio ambiente y relaciones interpersonales.

- ✚ El desarrollo de las destrezas de procesos son esenciales para la educación del aprendizaje.
- ✚ El currículo actual requiere una orientación hacia el futuro.
- ✚ Las prioridades en las metas, la selección y secuencia del contenido pueden determinarse a nivel local.

El Esquema se organiza en **dos dimensiones: propósito y proceso.**

Propósitos del Movimiento

En la dimensión de propósito incluye tres (3) macro-propósitos identificados con números romanos. Estos son:

- I. La persona se mueve para alcanzar su potencial máximo de desarrollo
- II. Adaptar y controlar su ambiente físico
- III. Para relacionarse con otros

Estos propósitos se subdividen en siete (7) conceptos mayores, relacionados con los propósitos de movimiento, identificados en la representación esquemática por las letras A - G. Los conceptos, a su vez, se subdividen en veintidós (22) conceptos menores, los que aparecen con numeración decimal.

Proceso en el desarrollo de movimiento

Los procesos de aprendizaje son de vital importancia en este Marco Teórico. El **desarrollo de las destrezas de pensamiento**, las **destrezas motoras** y el **desarrollo de valores** facilitan el aprendizaje de los conceptos o propósitos de movimiento y aumentan las capacidades de movimiento de los estudiantes. Se integran tres taxonomías en esta área de procesos: en el movimiento, desarrollo de valores y las destrezas de pensamiento.

La taxonomía de operaciones motoras describe los siete procesos, por los cuales las personas aprenden a moverse. La misma está organizada en tres tipos de movimientos, según se observan en las letras, A. genérico, B. ordenado y C. creativo. Estos procesos se estructuran por secuencia y complejidad, según aparecerá representado por los números decimales del 1 al 7.

Los procesos del movimiento proveen a los maestros unas guías para organizar en secuencia las experiencias de aprendizaje al utilizar los propósitos como contenido y las operaciones de movimiento como los procesos para dirigir la instrucción de esos contenidos.

Procesos de pensamiento en educación física

Es de esperarse que en educación física se estimule el pensamiento y se facilite el desarrollo de valores en el estudio de los propósitos de movimientos. Resultaría incompatible con el nuevo enfoque del Programa de Educación Física pretender desarrollar una clase en la cual el estudiante no aplique las destrezas de pensamiento y las destrezas motoras. Esto, si la meta es contribuir a desarrollar una persona educada integralmente; más aún, si se espera que posea los conocimientos, las destrezas y los valores necesarios para seleccionar la actividad de movimiento más adecuada a sus propósitos personales, a lo largo de su vida.

La meta del Programa obliga a utilizar estrategias de enseñanza que faciliten el desarrollo de las destrezas de pensamiento desde las más simples, hasta la solución de problemas y la toma de decisiones. Las clases de educación física en las que el aprendiz es un reproductor de movimientos sin sentido, ni reflexión, no tienen cabida en su nuevo enfoque.

Se parte del concepto de movimiento; el estudiante se involucrará activamente en su tarea de aprendizaje con su cuerpo, su intelecto y sus emociones. Una situación o problema de movimiento que estimule el pensamiento requiere que el aprendiz utilice las destrezas de pensamiento; es decir, su respuesta cognitiva es traducida en movimiento. Su interpretación emocional y el contexto social en el que se requiere trabajar, enmarcarán el aspecto efectivo.

Es por esta razón que esta concepción teórica exige un cambio significativo de las expectativas de los maestros de las prácticas educativas, así como del rol del aprendizaje.

APÉNDICE B: CATEGORIZACIÓN DE LOS CONCEPTOS O PROPÓSITOS DE MOVIMIENTO

Categoría de propósitos

I. La persona dueña de sí misma (desarrollo individual): La persona se mueve para alcanzar su potencial máximo de desarrollo humano.

A. Eficiencia fisiológica: La persona se mueve para mejorar y mantener sus capacidades funcionales.

1. Aptitud física (componentes relacionados a la salud): La persona se mueve para desarrollar y mantener su funcionamiento cardio-respiratorio y para mantener una composición corporal adecuada.

- a. tolerancia cardio-respiratoria
- b. fuerza muscular
- c. tolerancia muscular
- d. flexibilidad
- e. composición corporal

2. Eficiencia mecánica: La persona se mueve para desarrollar y mantener su capacidad y efectividad de movimiento.

- a. equilibrio
- b. fuerza
- c. tipos de movimiento

- 1) rotativo
- 2) rectilíneo
- 3) curvo

3. Aptitud motriz: La persona se mueve para desarrollar y mantener su función motora.

- a. agilidad
- b. balance
- c. coordinación
- d. potencia
- e. tiempo de reacción
- f. velocidad

B. Equilibrio psíquico: La persona se mueve para conseguir integración personal.

4. Disfrute del movimiento: La persona se mueve para derivar placer de la experiencia de movimiento.

a. Tipos de movimiento placenteros

- 1) locomotores
- 2) no locomotores
- 3) manipulativos
- 4) combinaciones

b. Cualidades de los movimientos placenteros

- 1) suspendido
- 2) explosivo
- 3) rotativo
- 4) extraordinario
- 5) libre

c. Usos del movimiento

5. Conocerse a sí mismo: La persona se mueve para aumentar su autoestima y apreciación personal.

a. autoestima

- 1) orgullo de sentirse autónomo (dignidad)
- 2) criterio propio
- 3) esfuerzo
- 4) verse y sentirse mejor (belleza, atracción)

b. apreciación personal

- 1) conciencia de sus capacidades (celebración de su ser)
- 2) universalidad
- 3) trascendencia (estado de euforia de la persona y del ambiente)
- 4) vitalidad

6. Catarsis: La persona se mueve para liberar tensión y frustración.
a. reconstrucción de energía síquica

1) uso de energía en actividades placenteras

b. relajación progresiva

7. Reto: La persona se mueve para probar su capacidad y valor (coraje).

a. valor (esfuerzo)

b. valentía (decisión)

c. implicación hacia el riesgo

II. La persona en el espacio (manejo del medio ambiente): La persona se mueve para adaptar y controlar su ambiente físico.

A. Orientación espacial: La persona se mueve para relacionarse en las tres dimensiones del espacio.

8. Conciencia corporal: La persona se mueve para clarificar su concepción corporal y su posición en el espacio.

a. Conocimiento del cuerpo

1) partes del cuerpo

2) movimientos de las partes del cuerpo

3) habilidades de mover partes del cuerpo en formas específicas

b. Coordenadas espaciales

1) espacio personal

2) espacio general

3) dirección

4) rutas

5) niveles

9. Relocalización (movimientos locomotores): La persona se mueve en una variedad de maneras para desplazarse o proyectarse a sí misma.

a. Propulsión personal con o sin implementos

1) andar

2) correr

- 3) deslizarse
- 4) galopar
- 5) dar pasos cruzados
- 6) rodar
- 7) saltar
- 8) brincar

b. Proyección personal con o sin implementos

- 1) saltar
- 2) botar
- 3) brincar

10. Relaciones: La persona se mueve para regular la posición de su cuerpo con relación a los objetos o personas en su ambiente.

a. alcance

- 1) alto — bajo
- 2) ancho — estrecho
- 3) cerca — lejos
- 4) encima__ debajo

b. efecto

- 1) personas
- 2) ambiente

B. Manejo de objetos: La persona se mueve para impulsar y absorber la fuerza de objetos.

11. Manejo de peso (movimientos no locomotores): La persona se mueve para sostener, resistir o transportar masa en su espacio personal.

- a. estirar — encoger
- b. empujar — halar
- c. torcer — voltear
- d. balancearse — sacudirse
- e. golpear — esquivar
- f. levantar — caer

12. Proyección de objetos: La persona se mueve para propulsar y dar dirección a una variedad de objetos.

a. Proyectar (lanzar, golpear y patear)

- 1) producción de fuerza (masa, secuencia)
- 2) estabilidad (base, fricción)

b. Proyectil

- 1) estructura (masa, forma, peso)
- 2) rumbo (ángulo, efecto, gravedad)
- 3) velocidad

13. Recepción de objetos: La persona se mueve para interceptar una variedad de objetos al reducir o detener su movimiento.

a. Receptor

- 1) absorción
- 2) estabilidad

b. Proyectil

- 1) estructura
- 2) rumbo
- 3) velocidad

III. La persona en el mundo social (relaciones interpersonales): La persona se mueve para relacionarse con los demás.

A. Comunicación: La persona se mueve para compartir ideas y sentimientos con los demás.

14. Expresión: La persona se mueve para comunicar sus ideas y sentimientos.

- a. explorar el entorno
- b. información de sí misma
- c. descargo de tensión
- d. traslación de tensión
- e. interacción comunicativa
- f. creatividad

15. Clarificación: La persona se mueve para facilitar el significado de otras formas de comunicación.

- a. gestos
- b. ritmos corporales
- c. comunicación visual
- d. comunicación con las manos
- e. espacio

16. Simulación: La persona se mueve para crear imágenes o situaciones ventajosas.

- a. conciencia corporal (forma del cuerpo, engaños, fintas, posición, recuperación)
- b. conciencia espacial (cubrir, cortar, tomar posición)
- c. esfuerzos (tiempo, espacio, fluidez, peso)
- d. relaciones (objetos, personas)

B. Interacción grupal: La persona se mueve para funcionar en armonía con las demás.

17. Trabajo en equipo: La persona se mueve para cooperar en el logro de metas comunes (solidaridad).

- a. altruismo
- b. cooperación

18. Competencia: La persona se mueve para rivalizar por metas individuales y grupales.

- a. superación
- b. acción conjunta

19. Liderato: La persona se mueve para motivar e influenciar a sus compañeros para lograr metas comunes.

- a. iniciativa
- b. cooperación
- c. comunicación de ideas
- d. empatía
- e. creatividad
- f. servicio

C. Integración cultural: La persona se mueve para participar en actividades de movimiento que constituyen una importante parte de su sociedad.

20. Participación: La persona se mueve para desarrollar sus capacidades de tomar parte en actividades de movimiento de su sociedad.

- a. desarrollo de patrones de movimiento
- b. cualidades culturales del movimiento

21. Apreciación del movimiento: La persona se mueve para conocer, comprender y apreciar formas variadas de movimiento.

- a. descripción
- b. historia
- c. reglas
- d. terminología
- e. principios
- f. conceptos
- g. teoría en general
- h. significado social

22. Comprensión cultural: La persona se mueve para conocer, comprender, respetar y fortalecer la herencia cultural.

- a. identificación con la cultura
- b. significado social y cultural del movimiento
- c. relaciones interculturales
- d. iniciativas creadoras para manejo y disfrute del ambiente
- e. desarrollo de estilos de vida

Adaptación al "Esquema Conceptual" de Jewett y Mullan. (1974).

Bird V. /Rivera L. /91 Bird V. /94 Jewett et all.1995/ Rev 2007

APÉNDICE C: ELEMENTOS CRÍTICOS

Los elementos críticos son los componentes claves de una habilidad o destreza motora que se pueden observar, la suma de estos resulta en la eficiencia del movimiento. Es esencial que los maestros de educación física conozcan los elementos críticos al enseñar las destrezas y al evaluar el progreso de los estudiantes.

Las expectativas del nivel elemental hacen referencia a los elementos críticos y en muchos casos, indican un número particular de los elementos que los alumnos deben ser capaces de demostrar en un grado en particular. Para facilitar que los maestros puedan utilizar las expectativas, presentamos los elementos críticos de algunas destrezas fundamentales, junto con ilustraciones.

Los elementos críticos son organizados por categorías (locomotores y manipulativos) y son enumerados en el orden en que aparecen por primera vez en la tablas de expectativas por grado.

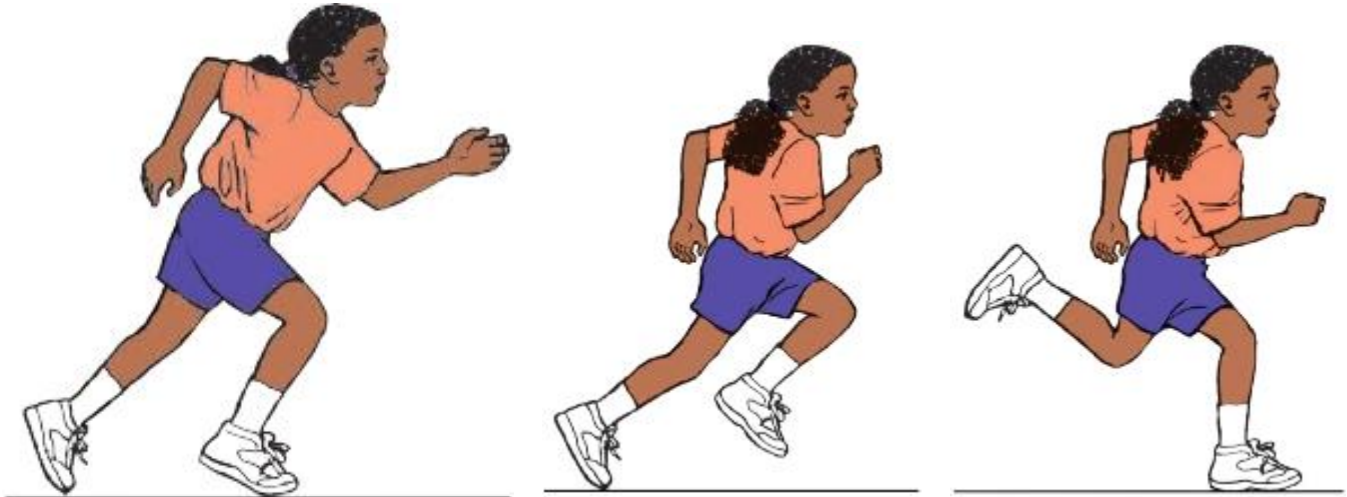
Destrezas locomotoras:

- Correr
- El salto y el aterrizaje de distancia (plano horizontal)
- El salto y el aterrizaje de altura (plano vertical)

Destrezas manipulativas:

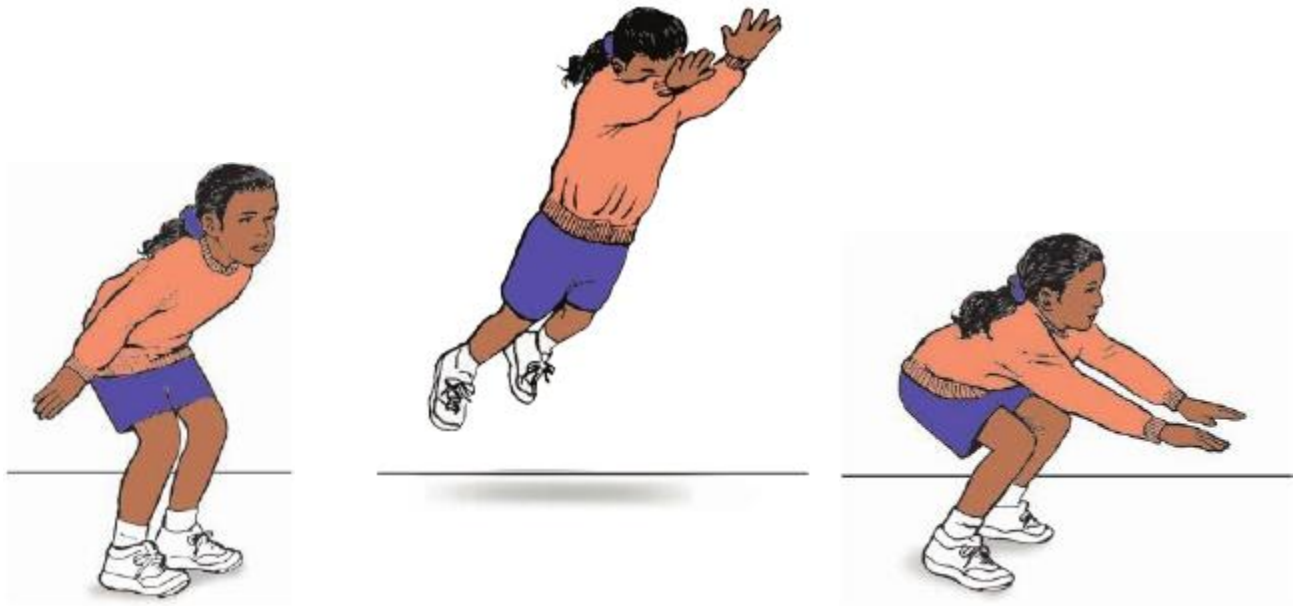
- Lanzar (patrón por debajo del brazo)
- Lanzar (patrón por encima de la cabeza)
- Atrapar
- Rebotar (Dribleo)
- Patear
- Volear (por debajo del brazo/hombros)
- Volear (por encima de la cabeza)
- Golpear con implemento corto
- Golpear con implemento largo

Carrera (*Running*)



- Oposición de brazo -pierna a lo largo de la acción en marcha.
- Dedos de los pies apuntan hacia adelante.
- Pie aterriza desde el talón a la punta del pie.
- Brazos se balancean hacia adelante y hacia atrás-sin cruzar la línea media.
- El tronco se inclina ligeramente hacia adelante.

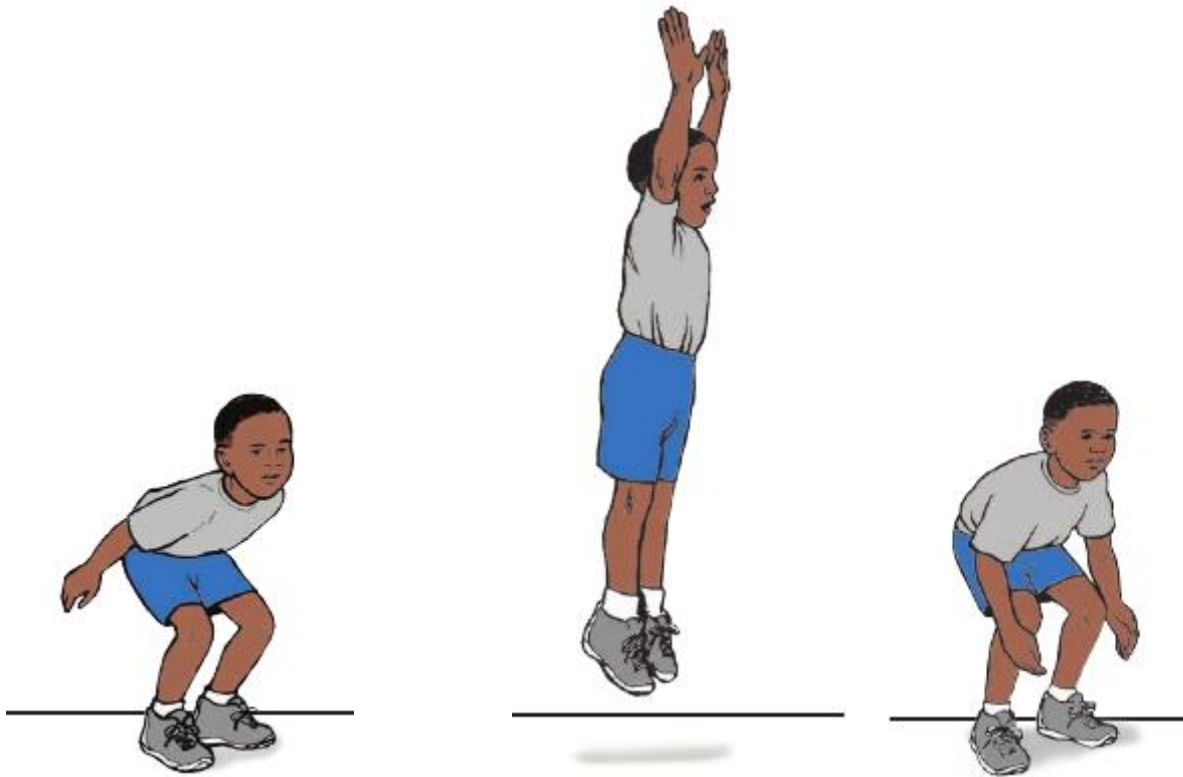
Salto y caída a distancia (*Jumping and Landing for Distance*) (Plano Horizontal)



- Brazos hacia atrás y rodillas flexionadas en preparación para la acción de salto.
- Brazos se extienden hacia adelante mientras el cuerpo se impulsa hacia adelante.
- El cuerpo se extiende y se estira ligeramente hacia arriba durante el vuelo.
- Caderas, rodillas y tobillos se flexionan en el aterrizaje.
- Los hombros, las rodillas y los tobillos se alinean (alineados) para mantener el balance después del aterrizaje.

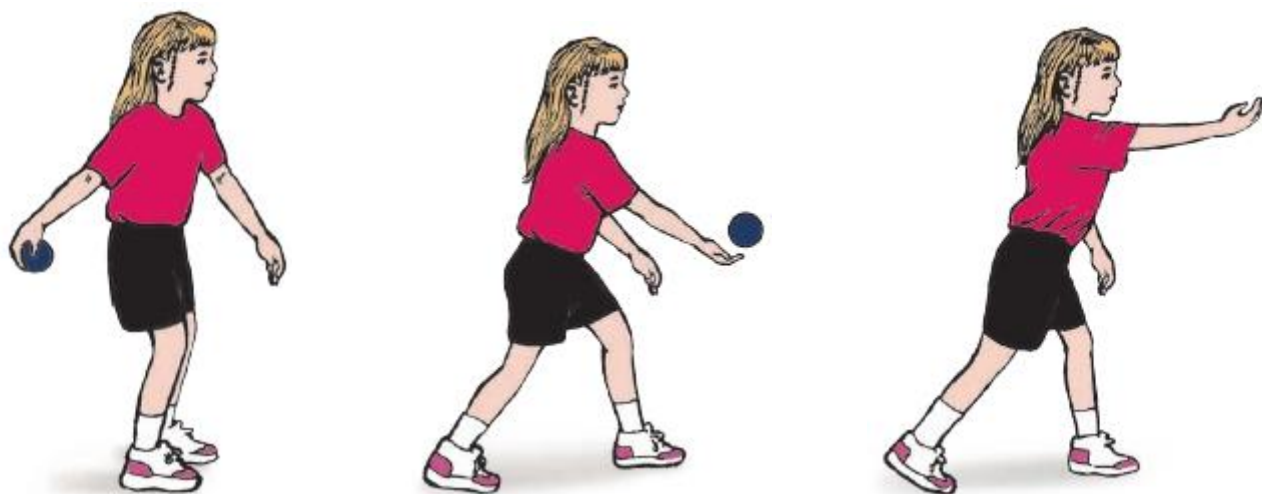
Salto y caída de altura (Plano vertical)

(Jumping and landing for Height)



- Caderas, rodillas y tobillos flexionados (dobladas) en preparación para la acción de saltar.
- Brazos se extienden (extendidos) hacia arriba, mientras el cuerpo se impulsa hacia arriba.
- El cuerpo se extiende y se estira hacia arriba, durante el vuelo.
- Caderas, rodillas y tobillos se flexionan (doblan) en el aterrizaje.
- Los hombros, las rodillas y los tobillos se alinean para mantener el balance después del aterrizaje (caída).

Lanzamiento (por debajo del brazo) (*Throwing- Underhand Pattern*)



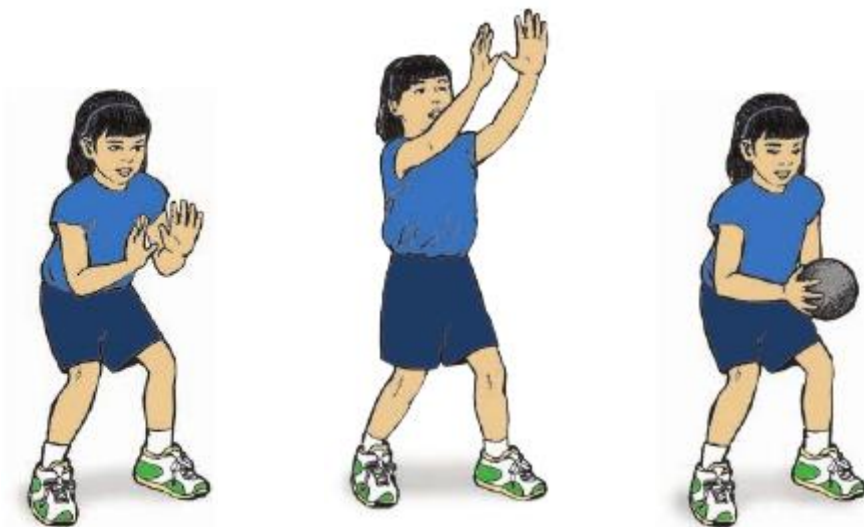
- De cara al objetivo en preparación para la acción de lanzar.
- Brazo hacia atrás en preparación para la acción de lanzar.
- Dar un paso con el pie opuesto mientras el brazo de lanzar se mueve hacia adelante.
- Suelta la bola entre la rodilla y el nivel de la cintura.
- Siga hacia el objetivo (destino)

Lanzamiento (por encima del brazo) (*Throwing- Overhand Pattern*)



- De lado al objetivo en preparación para la acción de lanzar.
- Brazo extendido y hacia atrás, y el codo a la altura del hombro o ligeramente por encima, en preparación para la acción de lanzar; el codo dirige.
- Da un paso con el pie opuesto mientras el brazo de lanzar se mueve hacia adelante.
- La cadera y la columna vertebral giran mientras la acción de lanzar se ejecuta.
- Siga hacia el blanco (objetivo) con todo el cuerpo.

Atrapar (Catching)



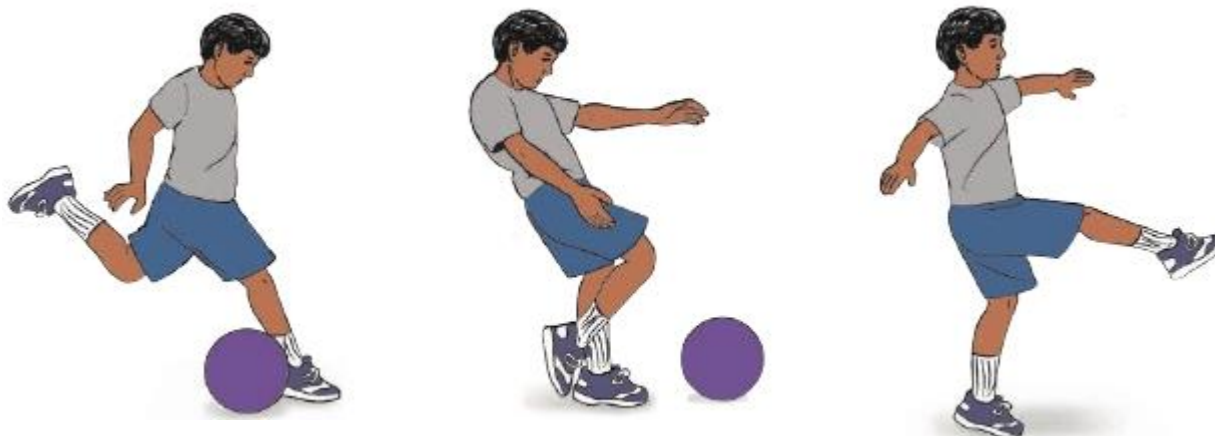
- Extender los brazos hacia afuera para atrapar el balón o la bola.
 - Pulgares hacia adentro para atrapar por encima de la cintura.
 - Pulgares hacia afuera para atrapar en o debajo de la cintura.
 - Mirar el balón o la bola todo el trayecto hasta las manos.
 - Atrapar con las manos solamente: no sostener contra el cuerpo.
 - Hala (lleva) el balón o la bola hacia el cuerpo, al atrapar la misma.
 - Cubrir el balón o la bola con el cuerpo ligeramente.
-

Rebotar (Dribbling)



- Las rodillas ligeramente flexionadas (dobladadas).
- Pie opuesto adelante cuando driblee en su propio espacio.
- Contacto del balón con la yema de los dedos.
- Contacto firme con la parte superior de la bola.
- Contacto liviano detrás de la bola para el viaje.
- La pelota al lado y en frente del cuerpo para llevar el balón.
- Ojos mirando "sobre", no por debajo de la bola.

Pateo (Kicking)



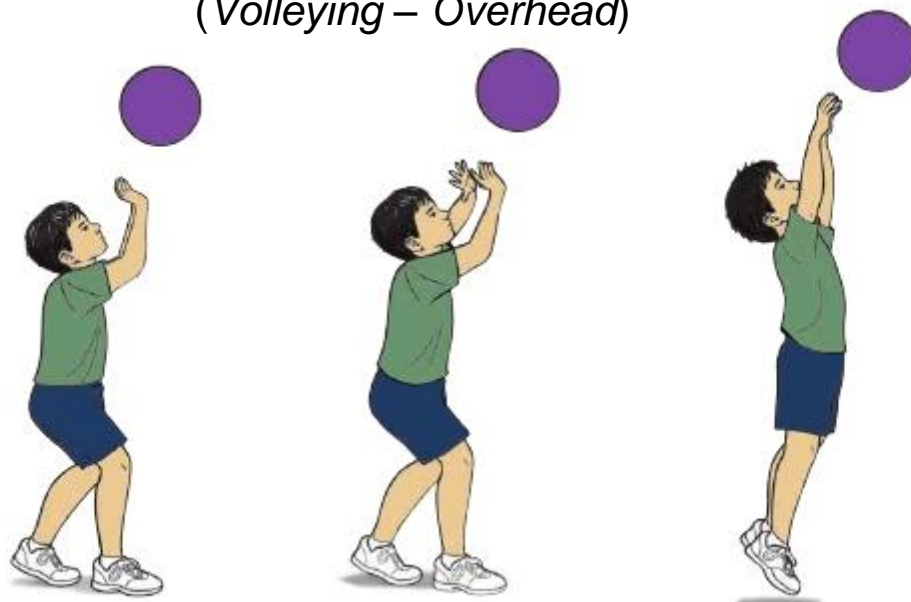
- Brazos extendidos hacia adelante en preparación para la acción de patear.
- El contacto con el balón se hace directamente detrás y debajo del centro del balón
- Tocar la el balón con el cordón del tenis o la parte superior del pie para la acción de patear.
- El Tronco se inclina un poco (ligeramente) hacia atrás en preparación para la acción de patear.
- Continúe (sigue) hacia adelante con la pierna de patear extendida la hacia delante y hacia arriba, hacia el blanco (objetivo)

Golpe por debajo del brazo (servicio) ***(Volleying – Underhand)***



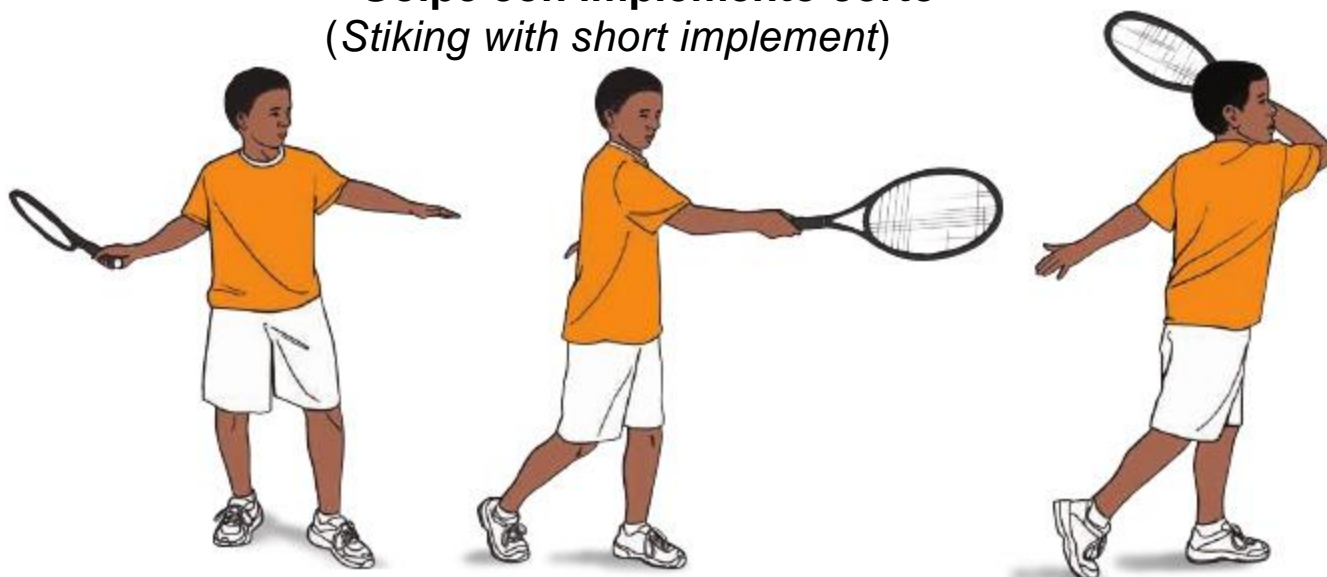
- De frente al objetivo en preparación para el golpe.
- Pie opuesto adelante.
- Superficie plana de la mano para el contacto con el balón ("volleybird").
- El contacto con el balón o "volleybird" debe ser entre la rodilla y el nivel de la cintura.
- Siga hacia arriba y hacia el objetivo.

Golpe sobre la cabeza (Voleo) ***(Volleying – Overhead)***



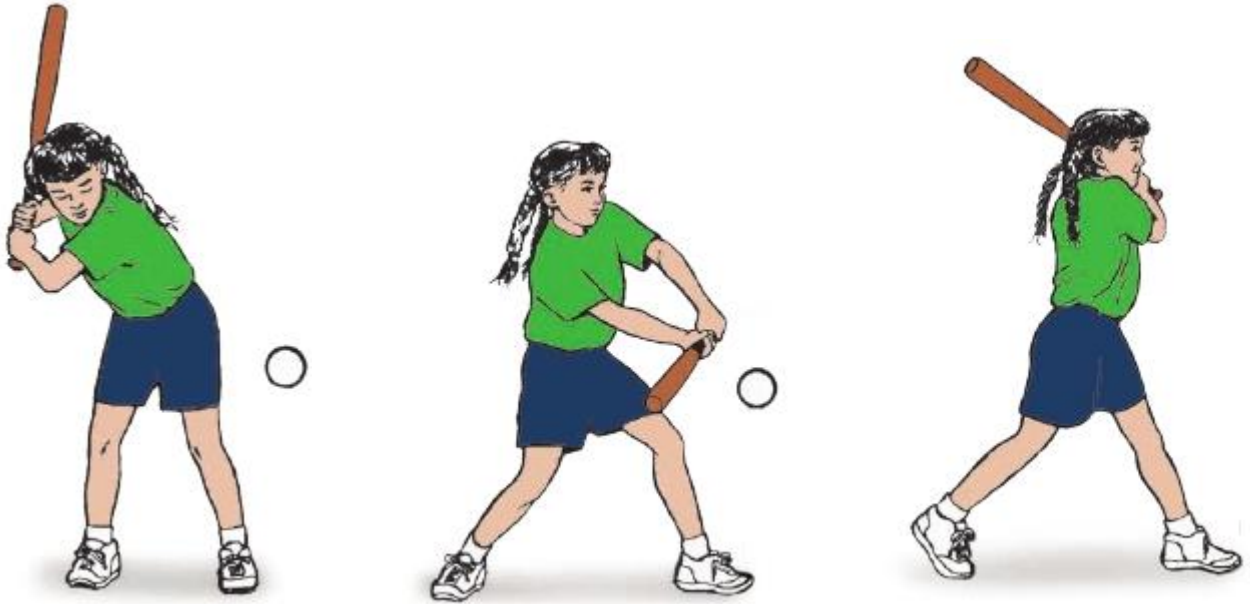
- El cuerpo alineado y colocado debajo de la bola.
- Las rodillas, los brazos y los tobillos doblados (flexionados) en preparación para el voleo.
- Manos redondeadas; pulgares y primeros dedos (índice y dedo corazón) formando triángulo (sin contacto) en preparación para el voleo.
- Contactando la bola solo con las yemas de los dedos; muñecas se mantienen firmes.
- Brazos extendidos hacia arriba al contacto; siguiendo adelante ligeramente hacia el blanco (objetivo).

Golpe con implemento corto ***(Stiking with short implement)***



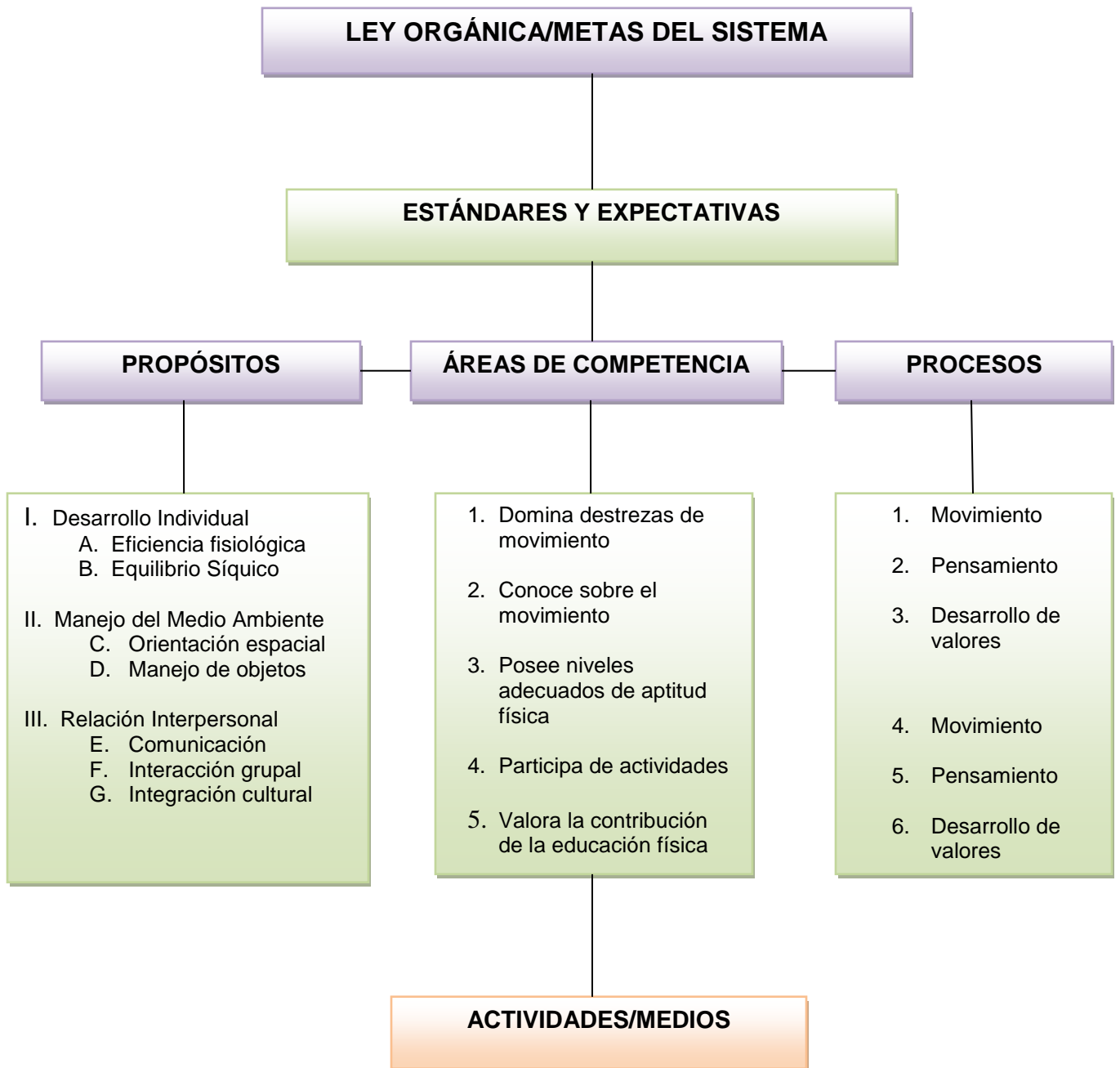
- Raqueta hacia atrás en preparación para el golpe.
- Pisar con el pie opuesto mientras se hace contacto.
- Gira la raqueta o paleta de abajo hacia arriba.
- Gira el tronco para la preparación y ejecución de la acción de golpear.
- Siga hacia adelante para completar la acción del golpe.

GOLPE CON IMPLEMENTO LARGO (patrón de brazos al lado)
(*Striking with long implement – side arm pattern*)



- Bate arriba y atrás en preparación para la acción de golpear.
- Pie opuesto al bate se mueve hacia la bola mientras se hace el contacto.
- Gira el tronco en preparación y ejecución de la acción de golpear.
- Mueve (acción de mover) el bate en un plano horizontal.
- Gira las muñecas al seguimiento para completar la acción de golpear.

APÉNDICE D: ORGANIGRAMA DEL ENFOQUE CURRICULAR



APÉNDICE E: PERSPECTIVA DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Programa Tradicional		Programa con Modelo de Significado Personal
Enfoque	Parte de la actividad deportiva/física	Parte de la persona y el propósito que esta tiene para moverse
Énfasis	El producto	El proceso de aprendizaje
Rol del maestro	Instructor	Guía, facilitador, ofrece al estudiante variedad de alternativas de movimiento
Rol del estudiante	Receptor y repetidor	Activo, creativo
Currículo	Deportes, juegos	Actividades de movimiento
Finalidad	Enseñanza de deportes	Alumnos se constituyen en personas educadas físicamente

APÉNDICE F: EXPLORACION DEL BALANCE Y LA ESTABILIDAD

Propósito: Explorar diversos conceptos relacionados con el balance y la estabilidad.

Los estudiantes manipularán su base de apoyo, la ubicación de su centro de gravedad y la ubicación de su línea de gravedad para determinar los efectos sobre el balance y la estabilidad. Al final de la experiencia, los estudiantes determinarán cómo estos cambios afectan sus movimientos.

Puntos clave para el balance:

1. El balance se define como mantener el equilibrio mientras estas de manera estacionaria (estática) o en movimiento (dinámico).
2. Centro de Gravedad
 - Un punto imaginario sobre el que el peso se distribuye de forma igual o equitativa.
 - Se puede subir o bajar para aumentar o disminuir la estabilidad.
 - Se puede caer en el interior o el exterior de la base de apoyo.
 - Se mueve en la dirección del peso adicional.
 - Por lo general, en los adultos se encuentra en la región pélvica.
 - Relativamente mayor en los niños y menor en las mujeres.
 - Posición varía con las proporciones del cuerpo y la postura asumida.
 - Mientras más cerca el centro de gravedad esté del centro de la base de apoyo, mayor es la estabilidad.
3. Línea de Gravedad
 - Línea imaginaria que se extiende a través del centro de gravedad hacia abajo al centro de la tierra.
 - Si la línea de gravedad se encuentra fuera de la base de apoyo, hay menos estabilidad.
4. Base de apoyo
 - Una base de apoyo ancha proporciona más estabilidad.
 - Una base de apoyo estrecha proporciona menos estabilidad.
 - Para mantener una posición estable, se debe ejercer la fuerza en dirección opuesta a una fuerza que viene (oposición aumenta la estabilidad).
 - Mientras más cerca la línea de gravedad esté del centro de la base de apoyo, mayor es la estabilidad.
 - La posición “Listo” en el deporte se basa en la capacidad de una persona para moverse rápidamente en cualquier dirección. Eso requiere un centro de gravedad más alto y una base más estrecha de apoyo.

Actividad para el desarrollo del Balance y la Estabilidad

Desestabilizar a un compañero (centro de gravedad, la línea de la gravedad y la base de apoyo)

1. Los compañeros de frente, se mantienen a una distancia de un brazo con las palmas de sus manos presionadas de uno contra las palmas del otro.
2. Mantener las palmas en esa posición. La actividad consiste en que los estudiantes intentan sacar a sus parejas fuera de balance.
3. Los estudiantes intentan la tarea en cuatro ocasiones, cada vez variando la posición de

los pies:

- Pies juntos
- Pies al ancho de hombros
- Pies escalonados parte delantera y trasera
- En puntas de pie

Al final de los cuatro intentos, los estudiantes responden las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál fue la posición más estable? Justifica tu respuesta.
2. ¿Cuál fue la posición menos estable? Justifica tu respuesta.
3. Basado en esta experiencia, ¿cuál sería la posición más estable para el cuerpo humano? Justifica tu respuesta.

APÉNDICE G: PRACTICAS DELIBERADAS

El concepto de la práctica deliberada surgió de la investigación realizada por Ericsson (1996, 2001, 2002, 2003a, b, 2004, 2006) y sus colegas de cómo se obtienen niveles de alto rendimiento.

Las siguientes características comunes fueron encontradas en todas las disciplinas:

1. El logro de un desempeño eficiente ocurre solamente después de varios años de experiencia, comenzando en la infancia. La regla más común citada es de 10 años y 10.000 horas de práctica (Ericsson, 2006).
2. Simplemente jugando o teniendo experiencias no conduce al desempeño eficiente. La práctica debe ser deliberada, sistemática y diseñada para corregir errores o debilidades en el rendimiento.
3. La mejoría depende del esfuerzo y compromiso por parte de los estudiantes. Los estudiantes no mejoran participando en ejercicios o juegos que no impliquen compromiso cognoscitivo o toma de decisiones.
4. La retroalimentación proporcionada por un entrenador cualificado o maestro es esencial para la mejoría del estudiante. El papel del maestro o entrenador es diseñar las tareas prácticas que corrijan los errores y mejoren su rendimiento, debe brindar retroalimentación correctiva.
5. La práctica deliberada requiere concentración por parte del estudiante. Como se requiere concentración, las tareas de práctica deben estar enfocadas y ser de corta duración.

CÓMO DESARROLLAR TAREAS DE PRÁCTICA DELIBERADA

Los maestros son los encargados de desarrollar experiencias de aprendizaje que conduzcan al estudiante al logro de los objetivos de la lección, objetivos de unidad, expectativas y estándares nacionales. Presentamos **cinco directrices** basadas en conceptos tomados de la investigación de aprendizaje y control motor para el diseño de las tareas de práctica deliberada vinculadas específicamente a la consecución de metas y objetivos identificados.

Cada escenario de enseñanza es único y ofrece retos diferentes. Estas pautas les permitan a los maestros desarrollar experiencias específicas de aprendizaje en su entorno y atender las diferencias individuales dentro de la clase.

Directriz 1. Tareas de práctica deben ser deliberadas.

Si el enfoque de la lección es **rebotar el balón en su espacio personal**, entonces todas las tareas prácticas deben centrarse en la habilidad.

- Como niños el maestro asigna rebotar el balón en su espacio personal 5 veces, luego 10, luego 15, el maestro comienza a manipular las exigencias medioambientales de la tarea, pero el foco permanece es en el rebote.
- Se realizarán variaciones de la tarea de rebote en su espacio personal que incluya desafíos, tales como cambiar la altura o la velocidad del balón, pero el componente clave de la tarea podría ser controlado regates en uno mismo-espacio.
- Una vez que los estudiantes logren el control del balón, el profesor comenzará a manipular el entorno para incluir el rebote en el espacio general cambiando dirección y variando la velocidad.
- Las tareas iniciales de rebote en su espacio personal serían de corta duración porque las tareas de práctica no reflejan el ambiente en el cual se utiliza la destreza.

Directriz 2. La práctica de la destreza y su ambiente

Los maestros deben reflejar el ambiente en el que se utilizará la destreza al crear las tareas de práctica.

- Si se requiere pasar y recibir en movimiento, la tarea de práctica debe reflejar los elementos esenciales.
 - Tener un estudiante realizando un pase inmóvil a un receptor estacionario ofrece poco o ningún aprendizaje en pasar y recibir en movimiento.
- Aprende a pasar o recibir en los mandatos de movimiento practicando la tarea mientras se mueve.
 - El maestro deben diseñar una serie de actividades de complejidad. Entonces puede ir modificando restringiendo las acciones de la defensa (por ejemplo, bloquear pases, pero no toma el balón la ofensiva).
 - El maestro mantiene los elementos esenciales del contexto de la habilidad mediante la manipulación del entorno de rendimiento.
 - Si los estudiantes están trabajando con captura y recibiendo mientras se mueve, el profesor podría utilizar un objeto de movimiento lento o desacelerar el ritmo de la tarea de práctica, pero no debe cambiar el contexto esencial de la habilidad.

Directriz 3. Tareas de práctica deben ser desafiantes

Los maestros deben diseñar las tareas prácticas de manera tal que sean física y mentalmente desafiantes para los estudiantes.

- Esto requiere la manipulación de las limitaciones ambientales, tales como:
 - equipo
 - número de individuos involucrados en la tarea
 - el tamaño del espacio
 - con o sin defensa
 - el número de opciones de respuesta,
 - asegurar la participación de los estudiantes de ambos grupos los más calificados y los estudiantes con menos destrezas

Los profesores saben los niveles del desarrollo y la habilidad de sus estudiantes y deben usar esa información para diseñar tareas de práctica que aseguren que todos los estudiantes participen en la experiencia de aprendizaje.

- Es esencial proveer una instrucción con diferentes tareas de práctica basadas en los niveles de dominios de los estudiantes.
- Los estudiantes deben tener injerencia en:
 - los puntos de entrada
 - equipo
 - tamaño del espacio
 - ambientes, tales como actividades estacionarias o en movimiento y con o sin defensa
 - así como otras restricciones ambientales basadas en su nivel de habilidad

Estas elecciones comienzan tan temprano como en la escuela primaria con decisiones como el tamaño y tipo de baile, espacio necesario y si se desplaza o no se desplaza para la tarea de práctica.

Las actividades que se seleccionen, el tipo, pareja o grupo, prácticas o juego modificado deben ser apropiadas a su nivel de madurez. Una forma de asegurar que las tareas son difíciles y requieren compromiso cognoscitivo es utilizar exploración y solución de problemas como enfoques de enseñanza.

En el nivel elemental, los estudiantes necesitan:

- oportunidades para descubrir las formas en que pueden crear movimientos y moverse
- explorar los conceptos de movimiento relacionadas con el espacio, tiempo, esfuerzo y relaciones
- y demostrar la solución de problemas a través del movimiento

Posteriormente, los estudiantes de secundaria:

- pueden descubrir la ciencia que sustenta un movimiento eficiente
- aplicar el conocimiento de la fisiología de aptitud física relacionada con la salud para crear planes de acondicionamiento físico
- utilizar la teoría del comportamiento para desarrollar planes de modificación de conducta

Directriz 4. Todos los estudiantes deben participar en la tarea de práctica.

La cantidad de oportunidades que los estudiantes tienen para utilizar y aplicar los conocimientos y destrezas se correlaciona directamente con el compromiso por el aprendizaje y el estudiante. Investigadores (por ejemplo, Silverman, Tyson & Morford, 1988; Miguel & Lee, 1996; van der Marte,

2006) han encontrado que la cantidad de práctica adecuada tiene un efecto significativo en el aprendizaje.

- El desafío de los maestros está en crear tareas prácticas apropiadas que abarcan los diferentes niveles de habilidad dentro de una clase.
- Las tareas que son un reto para los estudiantes de bajo nivel de destreza no serán un reto para los estudiantes de alto nivel
- Las tareas que son un reto para los estudiantes de alto nivel pronto frustrará a los estudiantes de bajo nivel.

Sugerencias para maximizar la participación de los estudiantes:

➤ **Capacidad de agrupar**

- Colocar los estudiantes en grupos con capacidades y conocimientos similares permite a los maestros utilizar la misma tarea de práctica de la clase.
- Los estudiantes de alto nivel se desafían mutuamente mediante el aumento de la velocidad o complejidad de sus respuestas mientras que los estudiantes de bajo rendimiento tendrán oportunidades para desafiarse unos a otros en el nivel apropiado.
- Es un error colocar estudiantes de mayor rendimiento con estudiantes de bajo rendimiento para aumentar el aprendizaje, la literatura científica refleja poco apoyo a esta gestión.
- Los estudiantes de mayor destreza de ejecución dominarán la complejidad de sus tareas mientras que los estudiantes de bajo rendimiento tendrán oportunidades para desafiarse unos a otros en el nivel apropiado durante la práctica de tareas (driles) o de juego modificado.

➤ **Enseñanza diferenciada**

- El profesor proporciona diferentes opciones de práctica para permitir diferentes niveles de rendimiento dentro de la clase. Por ejemplo, algunos estudiantes en una clase de bádmiton podrían optar por una raqueta o un volante más grande para adaptar una tarea práctica. Los estudiantes de mayor dominio de la destreza podrían optar por una raqueta y volante regular. Dando opciones que los estudiantes varíen el equipo según su nivel de destreza.
- En el nivel elemental, los alumnos podrían explorar golpeando un globo, utilizando un fideo, un palito de paleta o mantecado, sorbetos, entre otros, permitiéndole hacer una selección según su realidad en cuanto a su nivel de ejecución.
- Una segunda manera de diferenciar la enseñanza es *variar las tareas* prácticas dentro del grupo.
- *Crear estaciones* con diversas actividades modificadas o de desafíos que permita el desarrollo de las diferencias individuales. *Colocar tarjetas de tareas en las cuadrículas* o estaciones para definir los parámetros de la tarea de práctica, basada en el nivel de habilidad. Una tarjeta de tarea sería identificar tres opciones con diferentes niveles de desafío y el estudiante selecciona la opción apropiada basada en el nivel de habilidad.

➤ **La enseñanza por invitación**

- Como los estudiantes participan en la práctica de forma grupal, individual o grupos pequeños, los maestros pueden invitar a los alumnos a que aumenten o disminuyan la complejidad de la tarea (Graham, Holt/Hale & Parker, 2013). Estas invitaciones permiten a los maestros diferenciar la instrucción basada en el rendimiento de la tarea de práctica.

Directriz 5. Educar para transferir conocimiento






















































































Los principios y conocimientos conceptuales del movimiento deben enseñarse como conceptos aplicados a múltiples movimientos y actividades de ejercicio.

- Si los estudiantes comprenden y aplican los conceptos, se convierten en estudiantes independientes aplicando su conocimiento diseñando formas de mejorar sus destrezas de movimiento y su condición física.
- En las expectativas por grado se clasifican las actividades por categorías de K-12. Las tácticas y estrategias utilizadas en la categoría de juegos de invasión, red/puntería, atrapar y golpear les enseña conceptos que se aplican a todos los juegos en la categoría.
- Un "give and go" es una táctica ofensiva usada en juegos de invasión para crear espacios abiertos. Los estudiantes deben comprender cómo crear espacios abiertos a través de habilidades como "give and go", pivote y "fakes" y aplicar esos conocimientos a todos los juegos de invasión.
- Las reglas, habilidades, equipo y espacio pueden variar de un juego a otro, pero las tácticas siguen siendo las mismas para la creación de espacios abiertos.
- Para que se produzca una transferencia de conocimientos conceptuales, el maestro debe enseñar elementos comunes a través de diversos juegos, deportes y ejercicios.
- Si los maestros están trabajando en destrezas y estrategias ofensivas en juegos de invasión para crear espacios abiertos, necesitan tareas prácticas que permitan a los estudiantes a aplicar el concepto y usar la habilidad en diferentes entornos. Los maestros pueden diseñar la lección para que los estudiantes practiquen el concepto.
- En una cuadrícula, los estudiantes practican el patear un balón de balompié, mientras otros se lanzan un disco. Los estudiantes pasan dos minutos en cada cuadrícula reforzando el concepto de abrir espacios.

Mediante el diseño de las tareas de práctica deliberada se les requiere a los estudiantes aplicar conceptos en diversos contextos ambientales, los maestros se aseguran que ocurra transferencia de aprendizaje. Al final de cinco rotaciones, los estudiantes deben discutir las tareas prácticas y hablar sobre los elementos comunes que descubrieron. Podría ser preguntando para crear una lista de otras habilidades y tácticas utilizadas en juegos de invasión.

APÉNDICE H: ENFASIS DE CONCEPTOS POR NIVEL

CONCEPTOS	GRADOS						
	K	1	2	3	4	5	6
La persona dueña de sí misma	K	1	2	3	4	5	6
(1) Aptitud Física							
(2) Eficiencia Mecánica							
(3) Aptitud Motriz							
(4) Disfrute del Movimiento							
(5) Conocerse a sí Mismo							
(6) Catarsis							
(7) Reto							
La persona en el espacio	K	1	2	3	4	5	6
(8) Conciencia Corporal							
(9) Relocalización							
(10) Relaciones							
(11) Manejo de Peso							
(12) Proyección de Objetos							
(13) Recepción de Objetos							
La persona en el mundo social	K	1	2	3	4	5	6
(14) Expresión							
(15) Clarificación							
(16) Simulación							
(17) Trabajo en Equipo							
(18) Competencia							
(19) Liderato							
(20) Participación							
(21) Apreciación del Movimiento							
(22) Comprensión Cultural							

CONCEPTOS	GRADOS					
La persona dueña de sí misma	7	8	9	10	11	12
(1) Aptitud Física						
(2) Eficiencia Mecánica						
(3) Aptitud Motriz						
(4) Disfrute del Movimiento						
(5) Conocerse a sí Mismo						
(6) Catarsis						
(7) Reto						
La persona en el espacio	7	8	9	10	11	12
(8) Conciencia Corporal						
(9) Relocalización						
(10) Relaciones						
(11) Manejo de Peso						
(12) Proyección de Objetos						
(13) Recepción de Objetos						
La persona en el mundo social	7	8	9	10	11	12
(14) Expresión						
(15) Clarificación						
(16) Simulación						
(17) Trabajo en Equipo						
(18) Competencia						
(19) Liderato						
(20) Participación						
(21) Apreciación del Movimiento						
(22) Comprensión Cultural						

APÉNDICE I: CLASIFICACIÓN DE MOVIMIENTOS POR ÁREAS

Naturaleza	Acondicionamiento Físico	Baile y Ritmo	CULTURALES						
El ambiente al aire libre es un factor importante en la participación del estudiante en la actividad. Estas incluyen, pero no están limitadas a:	Están enfocadas en mejorar y mantener la condición física. Incluyen, pero no están limitadas a:	Enfocan el ritmo y el baile. Incluyen, pero no están limitadas a:	Incluyen, pero no se limitan a:						
Escalar	Yoga	Movimiento creativo o Expresión corporal	Festivales						
Pesca	Pilates	Fundamentales (básicos)	Deportivos						
Patinaje	Entrenamiento con resistencia	Cánticos	Recreativos						
"Skateboarding"	"Spinning"	Juegos musicales	De pueblo						
Esquí acuático	Correr		Folklóricos						
Ciclismo	Caminar	Baile Moderno							
Actividades de aventura	Nadar	Hip-hop							
Cursos de Cuerdas	"Kickboxing"	Folklórico							
Excursiones	"Cardio-kick"	Latino							
Caminatas	Exergaming (juegos de ejercicios usando la tecnología)	De línea							
Fogatas		De Salón							
Acampar		Social							
Senderismo "Orienteering" o Geocaching;		Cuadrado (square-dance)							
Navegación Recreativa		Implementos							
<ul style="list-style-type: none"> • Kayak • Piragüismo • Vela • Remo 		<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>Saquitos</td> <td>Aros</td> </tr> <tr> <td>Paracaídas</td> <td>Palitos</td> </tr> <tr> <td>Bolas</td> <td>Cuica</td> </tr> </table>		Saquitos	Aros	Paracaídas	Palitos	Bolas	Cuica
Saquitos	Aros								
Paracaídas	Palitos								
Bolas	Cuica								

Nota: Los juegos de Invasión, los de atrapar y golpear han sido excluidos de las expectativas del nivel superior ya que requieren la participación en un equipo por lo que son poco propicios para ser practicados como actividades para toda la vida.

Acuáticas	Ejecución Individual	Juegos y Deportes	Para toda la Vida	Destrezas Fundamentales
Seguridad	Gimnasia	Incluye la siguiente categorías de juegos:	Incluye las actividades de las categorías de:	Locomotoras
Juegos	Atletismo			No locomotoras
Natación	Patinaje <ul style="list-style-type: none"> • en línea • artístico 	Invasión <ul style="list-style-type: none"> • Baloncesto • Balompié • Balonmano • Hockey • Ultimate (freesbee) • Lacrosse 	Al aire libre	Manipulativas
Clavados	Lucha	Malla / pared <ul style="list-style-type: none"> • Volibol • Tenis • Tenis de mesa • Bádminton • Pickleball • Paddleball • Handball 	Ejecución Individual	
	Defensa personal			
Nado sincronizado	Campo Traviesa	Fildeo / Golpe <ul style="list-style-type: none"> • Softbol • Béisbol 	Acuáticas	
Waterpolo		Al blanco o Puntería <ul style="list-style-type: none"> • Tiro con arco • Herradura • "Shufflerboard" • Bocha • Dardos • Croquet 	Juegos de malla y de pared	
Submarinismo "Snorkeling"		Juegos <ul style="list-style-type: none"> • Simples • Complejos • Nuevos • Cooperativos 	Juegos de puntería	
Buceo				

Nota: Los juegos de Invasión, los de atrapar y golpear han sido excluidos de las expectativas del nivel superior ya que requieren la participación en un equipo por lo que son poco propicios para ser practicados como actividades para toda la vida.

APÉNDICE J: MULTILATERALIDAD VS ESPECIALIZACIÓN TEMPRANA

COMPARACIÓN ENTRE LA ESPECIALIZACIÓN TEMPRANA Y EL DESARROLLO MULTILATERAL

FILOSOFÍA DE ENTRENAMIENTO

Programa Multilateral

Aumento lento de la ejecución

Mejor ejecución a los 18 años o más, edad de maduración fisiológica y psicológica

Consistencia de la ejecución en competencias

Vida atlética más larga

Menos lesiones

Especialización Temprana

Aumento rápido de la ejecución

Mejor logro de la ejecución entre los 15 y 16 años debido a la adaptación rápida

Inconsistencia en la ejecución en competencias

A los 18 años, los atletas están quemados y abandonan el deporte

Propendencia a lesiones debido a la adaptación forzada

Traducción de: "Total Training for Young Champions" Tudor O. Bompa, Ph. D. (2000)

APÉNDICE K: CATEGORÍAS (TAXONOMIA) DE PROCESOS EN EL MOVIMIENTO

A. Movimiento genérico: Operaciones de movimiento que facilitan el desarrollo de un patrón motor efectivo. Típicamente son operaciones exploratorias en las cuales el aprendiz recibe data al moverse.

1. Percepción: Conciencia total de las relaciones del cuerpo cuando se mueve. Esta conciencia puede ser evidenciada en actos motores que pueden ser sensoriales al experimentar el equilibrio del peso del cuerpo y el movimiento de las extremidades; o evidenciarse cognoscitivamente por medio de la identificación o la diferenciación del movimiento. Observa la ejecución, técnicas o tácticas que ejecutará.

2. Modelaje: Disposición y uso de las partes del cuerpo en forma sucesiva y armónica para conseguir un patrón o una destreza de movimiento.

B. Movimiento ordenado: Proceso de organizar, refinar y ejecutar movimiento coordinado. Los procesos están dirigidos hacia la organización de las habilidades preceptuales motoras para la solución de una tarea o requisito particular de movimiento.

1. Adaptación: Modificación de un patrón de movimiento para atender las demandas externas de una tarea impuesta. Esto incluirá modificación de un movimiento particular que se ejecuta bajo condiciones diferentes.

2. Refinamiento: Adquisición de control uniforme y eficiente en la ejecución de un patrón o de una destreza de movimiento para dominar relaciones espaciales y temporales. Este proceso trata sobre la consecución de la precisión de la ejecución motora de forma habitual bajo condiciones de mayor complejidad. Adquiere dominio y ejecuta la acción sin dificultad.

C. Movimiento creativo: Ejecuciones motoras que incluyen los procesos de inventar o crear movimiento que corresponderán a los propósitos individuales del aprendiz. Los procesos empleados son dirigidos hacia el descubrimiento, la integración, abstracción, idealización, objetividad emocional y composición.

1. Variación: Invención o construcción de ejecuciones motoras personales únicas. Estas opciones se limitan a diferentes maneras de ejecutar movimientos específicos; son de tipo inmediato y de naturaleza situacional; carecen de movimiento predeterminado impuesto externamente en el ejecutante.

2. Improvisación: Iniciación de un movimiento nuevo repentino o una **combinación de movimientos**. Los procesos pueden ser estimulados por una situación estructurada externamente, no obstante, requiere la planificación consciente de parte del ejecutante.

- 3. Composición: Combinación del movimiento** aprendido en diseños personales únicos, o la innovación de patrones de movimientos nuevos para el ejecutante. El ejecutante crea respuestas motoras como interpretación personal a la situación del movimiento.

Tomado de: Jewett y Bain. (1985). Traducido por: Bird, V. (1990).

Taxonomía de dominio psicomotor de Margaret Simpson – 1972

- 1. Percepción:** Actuación de uno o varios estímulos sobre uno o más órganos de los sentidos. Es la etapa cuando el estudiante observa los pasos, las técnicas o los procedimientos que conducen o facilitan la preparación o terminación de un producto o de un comportamiento específico.
- 2. Preparación:** Una actitud preparatoria para un tipo específico de acción. El estudiante se para en la caja de bateo con la posición recomendada.
- 3. Respuesta dirigida:** Acción imitativa o ensayo de los primeros pasos de un acto complejo, es un acto de comportamiento observable de un individuo bajo la dirección de un tutor, se desarrolla por imitación o ensayo y error. La etapa cuando el estudiante sugiere direcciones y va poco a poco realizando una acción muy consciente de su esfuerzo. Ej. Imita el movimiento del tiro brincado.
- 4. Mecanización o Hábito:** Es la repetición continua hasta que la persona adquiere cierto dominio y ejecuta la acción sin dificultad. La acción ha sido aprendida, la respuesta se vuelve habitual, se ha logrado un alto grado de destreza, la acción se ejecuta eficientemente con un gasto mínimo de tiempo y energía.
- 5. Respuesta Compleja:** En este nivel, el individuo puede desempeñar un acto motor considerado complejo de acuerdo al tipo de movimiento requerido. El estudiante alcanza cierta habilidad. Ej. Combina distintos movimientos al jugar baloncesto.
- 6. Adaptación o Aplicación:** Hace modificaciones en su comportamiento para adaptarlo a las circunstancias particulares de cada situación. Alteración de actividades motoras para satisfacer exigencias de nuevas situaciones. Ajusta el sistema de juego para contrarrestar a un oponente.
- 7. Creación u Originalidad:** Creación de nuevos actos motores o modos de manipular los materiales. Inventa un nuevo paso de baile. Exhibe un estilo de remate propio.

Adaptación: V. Ramos

APÉNDICE L: VERBOS DE ACCIÓN PARA EL DESARROLLO DEL MOVIMIENTO

Los verbos que aparecen a continuación se pueden utilizar para redactar los objetivos en los diferentes procesos para el desarrollo motor: Taxonomía Sicomotora Elizabeth J. Simpson, según Ann Jewett y Asociados (especialistas en el área de Educación Física).

Estos verbos dan énfasis a destrezas del movimiento

Movimientos Genéricos		Movimientos Ordenados		Movimientos Creativos		
Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5	Nivel 6	Nivel 7
Percibir	Modelar	Adaptar	Refinar	Variar	Improvisar	Componer
Descubrir	Coordinar	Adaptar	Controlar	Alterar	Anticipar	Diseñar
Discriminar	Demostrar	Ajustar	Ejecutar eficientemente	Cambiar	Combina	Combina
Identificar	Duplicar	Aplicar	Ejecutar rítmicamente	Diversificar	Improvisar	Componer
Observar	Ejecutar	Modificar	Ejecutar rítmicamente con fluidez	Revisar	Intentar con espontaneidad	Crear
Reconocer	Repetir	Utilizar	Ejecutar con precisión		Interpretar	Planificar
Señalar	Replicar		Sincronizar			
			Sistematizar			
Verbos adicionales de la Taxonomía de Simpson adaptada Es.slideshare.net/vramosan/taxonomía-dominio-psicomotor • Se incluyen los que no se repiten						
Percepción Nivel 1	Predisposición/ Preparación Nivel 2	Respuesta Dirigida Nivel 3	Mecanización Nivel 4	Respuesta Compleja Nivel 5	Adaptación o Aplicación Nivel 6	Creación Nivel 7
Percibir, Observar, Adoptar, Imitar, Familiarizar, Conocer, Entender, Participar, Explorar, Identificar, Señalar, Descubrir, Manifestar, Ubicar, Localizar, Agrupar, Orientar, Colocar		Analizar, Coordinar, Realizar, Ejecutar, Valorar, Efectuar, Ejercitar, Demostrar,		Combinar , Relacionar, Ejercitar, Practicar, Dominar, Emplear, Usar, Utilizar, Resolver, Solucionar, Proponer, Experimentar, Regular		Buscar Hallar Investigar Encontrar Diseñar Planear Preparar Plantear hipótesis

APÉNDICE M: CATEGORÍAS DE LAS DESTREZAS DE PENSAMIENTO

Taxonomía de Bloom

Este dominio se relaciona con la adquisición del conocimiento y el desarrollo de las habilidades mentales.

1. **Conocimiento (Memoria)** : Se usa para adquirir conocimiento, ejercitar el intelecto. Reconocer o recordar ideas que se han visto, leído o escuchado.
2. **Comprensión** : Asociar la información adquirida con experiencias previas. Habilidad para reconocer el significado del material estudiado.
3. **Aplicación** : Transferir lo aprendido a una situación nueva; hay que haber comprendido primero. Usa los conceptos aprendidos para resolver problemas de la vida diaria.
4. **Análisis** : Habilidad para romper y deshebrar material en sus componentes. Para poder analizar hay que tener conocimiento, comprender, luego saber aplicarlo para finalmente descifrar cuándo y cómo lo va a usar.
5. **Síntesis** : Es el acto de creación. La síntesis le ofrece al estudiante la oportunidad de buscar, producir obras y proyectos originales. Habilidad para unir partes para lograr un nuevo entero. EL estudiante es motivado a para cultivar su creatividad y originalidad a través del pensamiento.
6. **Evaluación** : Es el acto de juzgar. Se requiere el uso de criterios claramente definidos y una actitud altamente comprensiva y analítica. Debe haber un juicio valorativo sobre algún producto, información, suceso o situación usando criterios adecuados.

APÉNDICE N: VERBOS DE ACCIÓN PARA EL DESARROLLO DE LAS DESTREZAS DEL PENSAMIENTO

Norman Webb (2005) Niveles de Profundidad del Conocimiento Alineados a la <i>Taxonomía de Bloom</i>					
Nivel 1 Memorístico	Nivel 2 Procedimiento	Nivel 3 Estratégico		Nivel 4 Extendido	
Taxonomía de Bloom					
Conocimiento (Memoria)	Comprensión	Aplicación	Análisis	Síntesis	Evaluación (6)
				Arreglar	Acumular
			Agrupar	Categorizar	Argumentar
		Aplicar	Analizar	Combinar	Calibrar
	Asociar	Bosquejar	Calcular	Coleccionar	Categorizar
	Cambiar	Calcular	Categorizar	Componer	Comparar
Anotar	Concluir	Catalogar	Clasificar	Construir	Concluir
Archivar	Comparar	Clasificar	Comparar	Crear	Considerar
Bosquejar	Computar	Completar	Contrastar	Deducir	Contrastar
Citar	Contrastar	Delinear	Criticar	Derivar	Criticar
Contar	Describir	Demostrar	Debatir	Desarrollar	Decidir
Deducir	Determinar	Desarrollar	Deducir	Diagramar	Describir
Distinguir	Diferenciar	Descubrir	Detectar	Diseñar	Diagnosticar
Enumerar	Discutir	Diseñar	Diferenciar	Ensamblar	Discriminar
Escribir	Distinguir	Dramatizar	Discriminar	Escribir	Distinguir
Especificar	Explicar	Ejemplarizar	Distinguir	Especificar	Enjuiciar
Identificar	Expresar	Emplear	Esquematizar	Establecer	Escoger
Indicar	Formular	Examinar	Examinar	Formular	Estimar
Leer	Identificar	Modificar	Experimentar	Generalizar	Evaluar
Listar	Ilustrar	Modular	Identificar	Integrar	Hipotetizar
Llamar	Informar	Operar	Ilustrar	Manejar	Justificar
Memorizar	Interpretar	Organizar	Inferir	Modificar	Juzgar
Mencionar	Localizar	Practicar	Inspeccionar	Organizar	Medir
Nombrar	Manifiestar	Predecir	Investigar	Planificar	Probar
Parear	Notificar	Preparar	Ordenar	Preparar	Recomendar
Recordar	Opinar	Producir	Plantear	Proponer	Revisar
Recitar	Predecir	Programar	Ponderar	Recetar	Seleccionar
Reconocer	Preparar	Resolver	Preguntar	Relatar	Tasar
Registrar	Reconocer	Transferir	Probar	Resumir	Valorar
Relatar	Recordar	Usar	Reconocer	Proponer	Verificar
Repetir	Refrescar	Utilizar	Relatar	Sinterizar	
Seleccionar	Reparar		Resumir		
Señalar	Referir		Seleccionar		
Subrayar	Relacionar		Separar		
	Relatar		Solucionar		
	Resumir		Tasar		
	Revelar				
	Revisar				
	Traducir				

Ortiz García, Ángel (2008) Diseño y Evaluación Curricular. Río Piedras, Puerto Rico: Editorial Edil, Inc.

APÉNDICE O: CATEGORÍAS PARA EL DESARROLLO DE VALORES

Este dominio se relaciona con adquisición de las actitudes y valores.

A. Captar el valor: A partir de lo señalado por el maestro, el estudiante se percata de la presencia del valor en una situación concreta dada. Aprende a reconocer y distinguir el valor frente a otros. Está dispuesto a prestar su atención a la presencia del valor y dirige su atención preferentemente a él. Se ha sensibilizado a la presencia del valor. Escucha los puntos de la demás y presta atención. Aprende de otros. Ej.: Escucha las instrucciones

1. Captar la presencia del valor

- a. Tener conciencia de la presencia del valor
- b. Estar receptivo a la presencia del valor
- c. Dirigir la atención preferiblemente al valor

B. Responder al valor: A partir de lo señalado por el maestro, el estudiante acepta el valor. Aprende a responder al valor voluntariamente y desarrolla satisfacción al aceptarlo y sostenerlo. Ha desarrollado interés en el valor. Ej.: Acepta o sigue las instrucciones.

1. Responder afirmativamente al valor

- a. Aceptar presencia del valor
- b. Identificarse con el valor
- c. Satisfacerse en la identificación con el valor

C. Valorar el valor: El valor es adoptado como punto de vista personal del estudiante que se prefiere a otros y con el cual tiene un compromiso. Asocia los valores colectivos con los suyos en el contexto de la experiencia que está teniendo y ejerce un juicio. Ej.: Pide permiso para utilizar el equipo o materiales de otra persona.

1. Valorizar o integrar del valor

- a. Aceptar, asimilar el valor
- b. Preferir el valor
- c. Comprometerse con el valor

D. Organizar el valor: El valor es conceptualizado y recibe un lugar en el Sistema y en la jerarquía de valores del estudiante. El valor ha sido integrado. Revisa sus puntos de vista cuando hay creencias contrarias. Considera a las sugerencias de los demás. Estructura, prioriza y reconcilia sus valores con el sistema de valores de los demás.

1. Organizar los valores en un sistema

a. Conceptualizar el valor

b. Organizar un sistema de valores “filosofía”

E. Caracterización por el valor: El proceso de interiorización, compromiso y acción llega a su culminación cuando el estudiante convierte el valor en un rasgo de su carácter que se manifiesta en su manera de percibir y actuar en situaciones que impliquen dicho valor. Cuando ocurre el valor se ha transformado en conciencia; es decir, en un sistema interno que opera sin referencia a las opiniones que otras personas puedan tener acerca de nuestras acciones y a menudo, sin referencia alguna a consideraciones de razonabilidad, interés personal o convivencia. Reacciona automáticamente a ciertos estímulos o estímulos relacionados. Crea su propio sistema de valores y actúa con ellos consistentemente.

1. Caracterizar los valores

a. Tener una disposición generalizada

b. Percibir el valor como rasgo del carácter que se expresa en las acciones y relaciones de modo consciente y responsable.

Adaptación a partir de Kratwohl. David R.; Benjamin S. Bloom y Bentram B. Masia. *Taxonomy of Educational Objectives*, Handbook II. Affective Domain, New York: David McKay Company, (1964)

APÉNDICE P: VERBOS DE ACCIÓN PARA EL DESARROLLO DE VALORES

Los verbos que aparecen a continuación se pueden utilizar para redactar los objetivos en los diferentes procesos para el desarrollo de valores: Taxonomía, Modelo para el Desarrollo de Valores, adaptación de Krathwohl, David, Benjamín S. Bloom y Bertram B. Masia.

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Receptividad	Respuestas	Valoración	Organización	Categorización
Acumular	Aplaudir	Argumentar	Anadir	Actuar
Combinar	Aprobar	Asistir	Alterar	Calificar
Controlar	Asistir	Aumentar	Balancear	Categorizar
Dar	Argumentar	Completar	Combinar	Desplegar
Describir	Contar	Compartir	Comparar	Discriminar
Diferenciar	Contestar	Debatir	Completar	Evitar
Escuchar	Discutir	Describir	Defender	Influir
Identificar	Ejecutar	Diferenciar	Definir	Manejar
Localizar	Escribir	Explicar	Discutir	Modificar
Nombrar	Hacer	Especificar	Explicar	Practicar
Planificar	Leer	Formar	Formular	Pregonar
Preguntar	Practicar	Informar	Generalizar	Resistir
Seguir	Presentar	Iniciar	Identificar	Revisar
Seleccionar	Recitar/cita	Invitar	Integrar	Servir
Separar	Reportar	Justificar	Modificar	Usar
Sostener	Seguir	Negar	Organizar	Verificar
Usar		Proponer	Preparar	
		Protestar	Relatar	
		Seguir	Resumir	
		Trabajar	Sintetizar	
		Unir		
Verbos adicionales que no se repiten, traducidos de la versión 3 en Inglés: " Visualizing Outcomes-Domains taxonomies and verbs" octubre, 2012				
Asiste	Acepta	Refuta	Construye	Actúa
Atiende	Coopera	Confronta	Desarrolla	Influencia
	Exhibe	Difiere	Prioriza	Resuelve
	Muestra	Justifica	Reconcilia	
	Responde	Persuade		
	Reacciona			

APÉNDICE Q: EVALUACIÓN Y ASSESSMENT

La evaluación es la recopilación de evidencia sobre el logro del estudiante y hace inferencias sobre el progreso basado en la evidencia. Eso requiere que el maestro recoja y rastree datos de evaluación. El análisis de datos guía la toma de decisiones tanto para la planificación de actividades de practica deliberada, así como para determinar los pasos subsiguientes y evaluar el logro de los objetivos o resultados.

- Los estudiantes son el foco central al momento de decidir el tipo y el momento de las evaluaciones.
- Es importante planificar una evaluación clara y precisa en la que el estudiante comprenda cual ha sido su progreso brindándole de esta manera una buena retroalimentación con respecto a su ejecución.
- La evaluación debe ser continua y se produce a lo largo de la secuencia de aprendizaje.
- La utilización de pre-pruebas incluyendo preanálisis formales, nos ayudan a identificar fortalezas y debilidades y proporcionar orientación sobre cómo los estudiantes pueden mejorar el rendimiento.

Mediante la comparación de datos de la evaluación formativa con evaluación sumativa, los maestros determinan el efecto de la secuencia de la enseñanza en el aprendizaje. Con el tiempo, la evaluación sumativa de los datos proporciona evidencia concreta de si los estudiantes han logrado los resultados del nivel de grado, permiten que los profesores reflexionen sobre la eficacia de la instrucción y evidencian el éxito del programa.

Todos los tipos de evaluaciones — incluyendo la evaluación sumativa tradicional y otras formas, tales como listas de control, escalas y rúbricas — son apropiadas en la educación física porque proporcionan evidencia de aprendizaje de los estudiantes. Los métodos o estrategias de evaluación seleccionados deben dirigirse a evidenciar el resultado esperado, estos producen datos significativos y proporcionan una retroalimentación apropiada a los estudiantes.

Directrices para el desarrollo de evaluaciones

Una evaluación de calidad provee guías para evaluar la ejecución del desempeño alineado a la tarea, el objetivo instruccional y al criterio de ejecución designado (proceso o producto). Estas evaluaciones varían en la especificidad que proporcionan a los estudiantes en cuanto a rendimiento. Al seleccionar o crear una herramienta de evaluación, los profesores deben considerar:

- la complejidad en los criterios de las conductas esperadas
- lo práctico del uso de la herramienta
- el grado de especificidad deseado.

Guías sobre Cómo Crear Listas de Comprobación y Desarrollo de Escalas de Calificación y Rúbricas

Lista de Cotejo

Las listas de cotejo identifican criterios de rendimiento individuales, estos están presentes o ausentes. Una lista de verificación es un simple "Sí" o "No", presente (P) o ausente (A). Es una herramienta de evaluación que no mide qué tan bien están los criterios.

Las listas de criterios son útiles, no establecen criterios de habilidad o conocimiento específico. En el estándar 1, expectativa 14 de tercer grado “Demuestra cuatro de los cinco elementos críticos de un patrón maduro (pasos correctos) al atrapar una bola del tamaño de una mano lanzada por un compañero” se puede evaluar se puede evaluar la ejecución del estudiante con una lista de cotejo. En primer lugar, el maestro identificaría los criterios (elementos críticos) para la captura de un maduro patrón. Es importante que el maestro redacte criterios específicos hacer efectiva la evaluación de manera que pueda catalogar el dominio de una destreza con un sí o un no. Las listas de cotejo son también fáciles para ser utilizadas como evaluación entre los pares.

Evaluación por escalas

Es similar a la lista de cotejo, pero se le añade al criterio un nivel de dominio. Para que este tipo de evaluación sea efectiva los criterios deben ser medibles y observables. Por ejemplo:

- 1= 25%, nunca demuestra el criterio
- 2= 50%, a veces demuestra el criterio
- 3= 75%, Frecuentemente demuestra el criterio
- 4= 100% siempre demuestra el Criterio

Los niveles se distinguen a través de la descripción de conductas en el criterio en ese nivel. Eso requiere que el maestro defina y describa los comportamientos observables para cada nivel.

Escala Holística

Es una lista específica de criterios en cada uno de los niveles. El estudiante debe poder demostrar todos los comportamientos descritos en cada nivel para dominar cada nivel. Este tipo de evaluación también requiere que el maestro defina y describa los comportamientos observables para cada nivel. El maestro evalúa la calidad de la ejecución basado en todo el criterio. Si el estudiante no muestra dominio total del próximo nivel será adjudicado el nivel anterior. (Ej. Estudiante domina el nivel 3, pero tiene dominio parcial del nivel 4 se le adjudicará el nivel 3, Ver Apéndice T, pág. 253).

Rúbricas

Es un instrumento de evaluación que identifica los criterios en más de dos niveles de ejecución. Este instrumento le permite al maestro delinear y definir el grado de dominio el estudiante. Cada nivel de la rúbrica identifica y describe criterios de conductas que contienen elementos esenciales de la tarea con respecto a las expectativas de ejecución. El formato de una rúbrica es una cuadrícula o matriz que identifica una escala de niveles de rendimiento basada en conductas esperadas. Identifica las conductas esperadas en niveles de rendimiento (fuerte, moderado y débiles; escala gradual) específicos para tareas de aprendizaje, alineadas con el rendimiento esperado.

El uso de una rúbrica le permite al maestro realizar una evaluación constante del desempeño del estudiante. Mediante este instrumento el maestro provee una expectativa clara de lo que se espera del estudiante y provee retroalimentación correctiva, concreta y detallada para alcanzarlas. Las rúbricas vienen en dos tipos: holística y analítica.

La Rúbrica Holística

Asigna un nivel de ejecución basado en múltiples criterios de rendimiento global. Este tiempo de evaluación le permite al maestro evaluar la ejecución de los estudiantes rápidamente y ofrece una visión general de las capacidades de los alumnos. La rúbrica holística permite a los maestros evaluar grupos grandes de estudiantes y proporcionar al menos una evaluación formativa de niveles de rendimiento más fácilmente.

En el desarrollo de los criterios para cada nivel, los maestros deben evitar describir el nivel más bajo como la ausencia de un comportamiento de criterio.

Los criterios de bajo nivel describen los comportamientos que puedan producirse y no simplemente la ausencia de un comportamiento. La rúbrica holística les permiten a los maestros evaluar rápidamente el rendimiento general de una clase.

Las Rúbricas Analíticas

Divide tareas en componentes independientes, con criterios de comportamientos definidos para cada parte y por niveles. La evaluación independiente de cada componente permite la retroalimentación más extensa y específica a los estudiantes. La rúbrica analítica les permite a los maestros separar criterios múltiples en una herramienta de anotación que facilita la evaluación compleja del desempeño. Cada componente o rasgo del funcionamiento se define por separado. El uso de una rúbrica analítica le permite al profesor darle peso a elementos individuales.

La rúbrica analítica proporciona una respuesta más específica a los estudiantes en cada componente de la destreza que se evalúa y permite un análisis más completo. Rúbricas analíticas se utilizan a menudo con habilidades más complejas, conceptos de rendimiento (por ej. juego) o criterios que evalúen los resultados múltiples.

Una de las ventajas del uso de rúbricas analíticas es la capacidad de evaluar más de un resultado reduciendo el tiempo de evaluación.

La rúbrica analítica también les permite a los profesores establecer las expectativas de destrezas de ejecución más complejas. La rúbrica utilizada durante el juego modificado, evalúa habilidades, estrategias y conocimiento de las reglas en un entorno auténtico.

Pruebas de Ejecución Específica

Otras evaluaciones utilizadas en la clase de educación física son las **pruebas de aptitud física**. Estas pruebas se construyen a base de las expectativas del grado y las escalas establecidas para su edad y género. Las pruebas de aptitud física se basan en el producto del movimiento. Estas evaluaciones de producto proporcionan datos objetivos y pueden ser útiles para los maestros. Algunas pruebas de aptitud son de habilidades requeridas en diversas actividades y deportes (ej. encestar la bola). Una ventaja de evaluación basada en el producto es la colección de datos objetivos. Los estudiantes fácilmente pueden mantener un diario de tiempo o puntuación de las evaluaciones basadas en productos, permitiéndole a los maestros recopilar datos durante un período de clase única. Una desventaja de las evaluaciones basadas en productos es la falta de retroalimentación correctiva que proporcionan. La retroalimentación es limitada para el éxito de los resultados del movimiento y no toma en cuenta la calidad del movimiento propio. Los estudiantes pueden ejecutar la habilidad incorrectamente y todavía hacer la canasta o dar en el blanco. Este tipo de evaluación puede ser utilizado en combinación con algún otro tipo de evaluación cualitativa.

Los siguientes pasos están basados en una lista del libro de la AAHPERD para el proceso de evaluación del programa de PETE & Kinesiología: A Roadmap for Success.

- **Revisar los resultados a ser medidos o tarea a ser evaluada.** Los maestros crean una evaluación específica basada en los resultados.
- **Desarrollar los criterios.** Los criterios deben ser conductas observables. Si se desarrolla una rúbrica los criterios pueden combinarse en una lista o grupos de palabras o frases relacionadas con el componente a medir. Determinar el número de niveles que se utilizarán en la rúbrica, debe tener al menos tres niveles y no más de cinco, siendo las opciones más comunes.

Los maestros entonces comienzan a describir criterios de rendimiento para cada uno de los niveles. Se recomienda comenzar con el nivel medio. Los maestros simplemente describen rendimiento del criterio por encima y por debajo del nivel medio.

- Después de desarrollar la evaluación, los maestros deben **implantarlo con un grupo de estudiantes piloto** (con un grupo de estudiantes para validar y determinar que la evaluación construida es adecuada).
- Los pasos finales son **revisar la evaluación basada en la prueba piloto**, desarrollar un sistema de recopilación de datos e implementar la evaluación. Estas evaluaciones pueden ser llevadas en programas como Word y Excel en tablas para monitorear el progreso de los estudiantes.

- **Es importante no eliminar la evaluación informal.** Esto no ayuda a determinar si los estudiantes cumplen con los parámetros del desarrollo. La tabla de alcance y secuencia nos proporciona una referencia rápida sobre las expectativas de nivel de grado, con desarrollo de referencia que sirven como señales para la consecución de patrones motores fundamentales maduros.
- Trate de evaluar los resultados de, por lo menos, uno o dos veces por período. **La evaluación formal del progreso de los estudiantes debe ser permanente,** con el seguimiento del progreso de cada período. Se debe completar una evaluación informal diariamente.
- Como educadores **debemos ser creativos con las evaluaciones** en educación física durante el tiempo libre del estudiante pueden llevar un registro de su progreso, ofrecerle realizar actividades donde utilicen juegos electrónicos de movimiento como el Wii, "PlayStation Move", etc. Habilitar unas computadoras en la biblioteca donde el estudiante pueda realizar tareas a través del internet. Podemos permitir el uso de tabletas electrónicas para registrar datos y evaluaciones completas. Evaluar los grupos pequeños de estudiantes de cada período de clase. Puede configurar una evaluación como una estación o durante actividades de calentamiento. Evaluar la unidad entera y no solo al final de la unidad.
- **Compartir evaluaciones y comportamientos de criterio de evaluación con los estudiantes.** Las instrucciones para completar las evaluaciones deben ser parte del proceso de evaluación y publicadas electrónicamente.
- Los estudiantes son más propensos a completar las tareas con éxito si saben sus expectativas.
- **Las rúbricas** son fáciles de usar, **proporcionan retroalimentación significativa para los estudiantes y padres de familia y facilitan el proceso de evaluación.** No tienes que marcar hojas individuales para cada estudiante; simplemente grabar el nivel alcanzado en una hoja de grado para cada componente de la rúbrica. Si la rúbrica tiene cinco componentes separados, la hoja del grado tiene los cinco componentes enumerados en la parte superior y simplemente grabar un número (1-3 o 1-5, dependiendo del número de niveles en la rúbrica) para cada estudiante. Predeterminar el nivel medio y simplemente marque las puntuaciones para estudiantes realizando sobre o debajo de los niveles medios.
- **Tenga en cuenta errores de rendimiento.** Cree una lista numerada de errores comunes de funcionamiento y simplemente tenga en cuenta el número de ese error.
- **Utilice estudiantes ayudantes, voluntarios y otros para ayudar a recoger y darle seguimiento a los datos de los estudiantes.** Es importante trabajar con el Coordinador de evaluación de la escuela o del distrito para establecer un plan de evaluación. Son recursos valiosos para desarrollar sistemas de evaluación y seguimiento de datos.

Ensayo

El ensayo es usado para evaluar la comprensión y el alcance que tiene un estudiante sobre conceptos importantes, ideas y sus relaciones. La escritura de ensayo puede implicar el desarrollo de una explicación o la crítica de una postura o valor. El estudiante presenta un argumento, prueba una hipótesis, compara dos ideas, o demuestra la toma de decisiones circunstancial. La escritura de un ensayo eficaz requiere que el estudiante piense lógicamente, relacionando varias informaciones e ideas.

Portafolio

Contiene una diversidad de trabajos realizados por el estudiante en varios contextos de un período académico (trabajos escritos, tareas de ejecución, comentarios del profesor, evidencia de auto evaluación del estudiante, trabajos creativos y la solución de problemas, entre otros).

Se incluye en el portafolio todo tipo de trabajos que muestren el esfuerzo, el progreso y sus logros. Es un medio útil que permite al estudiante identificar sus fortalezas y limitaciones y lo ayuda a enfocarse en mejorar en determinado tipo de aprendizaje, por lo que esta técnica lo involucra en el estudio y lo ayuda en el desarrollo de las habilidades de reflexión y la auto evaluación. Los portafolios permiten al maestro documentar el aprendizaje de los estudiantes en áreas que no se prestan a las formas más tradicionales de evaluación. Esta técnica puede ser utilizada para demostrar dominio en cualquier área del contenido y puede ser utilizada en cualquier momento de la planificación (una unidad o un semestre).

Reacción escrita inmediata

Consiste en un escrito breve en el cual el estudiante manifiesta sus conceptos, ideas, intereses y necesidades respecto de lo discutido en clases. Hay una variedad de formatos para utilizar esta técnica. El más usual es el formular un pensamiento incompleto, una pregunta general o una de nivel complejo con el propósito de que el estudiante elabore sus ideas. En cualquier momento el estudiante puede escribir sobre sus dudas y las observaciones o las recomendaciones sobre la clase.

Preguntas abiertas

Consiste en formular preguntas para conocer los procesos de pensamiento que tienen los estudiantes sobre determinados tipos de aprendizaje. Las preguntas varían de acuerdo con las características del conocimiento que se quiere juzgar. Se juzga el conocimiento del estudiante de acuerdo con la contestación ofrecida.

Mapa de conceptos

Consiste en un diagrama que organiza gráficamente la amplitud de un concepto. Las ideas que se derivan de un concepto se describen en trazos horizontales y verticales. La representación gráfica puede seguir un orden lógico jerárquico que vaya de lo más general a lo más específico o describir un proceso lógico lineal. A mayor representación de ramificaciones y relaciones correctas entre conceptos, mayor dominio del mismo.

Diario reflexivo

Se organiza en torno a preguntas, temas o ideas que propicien la reflexión. El análisis de la información recopilada ofrece medios para modificar el énfasis en determinados temas. De igual manera, estos datos proveen información al maestro sobre otras variables que pueden estar limitando o fortaleciendo el aprendizaje del estudiante.

Hoja de cotejo

Es una lista de aspectos a observar en el estudiante para comprobar dominio en determinados conceptos, destrezas o procesos. La presencia o ausencia de los comportamientos se identifican, mediante una marca de cotejo. En la hoja de cotejo se incluyen los comportamientos que mejor describen el concepto, la destreza o el proceso objeto de observación.

Tirilla cómica

Representa una secuencia de escenas con personajes que dialogan sobre algún asunto. La tirilla cómica puede ser presentada a los estudiantes sin los parlamentos, para que estos los elaboren a partir de algún tema o concepto. También los estudiantes pueden crear la tirilla, dibujando las escenas y escribiendo los diálogos. Esta técnica promueve el pensamiento complejo y el desarrollo de conceptos y actitudes, permitiendo al estudiante reconocer sus limitaciones y fortalezas en torno a conceptos, destrezas y actitudes.

APÉNDICE R: EJEMPLOS DE ASSESSMENT

Lista de cotejo: Atrapar		
Grado 3 Estándar 1.14 Demuestra tres de los cinco elementos críticos de un patrón maduro (pasos correctos) al atrapar una bola del tamaño de la mano lanzada por un compañero.		
Nombre: _____		
Circula P o A para indicar criterios en la conducta están presentes o ausentes .		
Mantiene la vista en la bola todo el trayecto hasta llegar a sus manos	P	A
Estira sus brazos para alcanzar la bola	P	A
Atrapa la bola con los pulgares hacia adentro sobre la cintura	P	A
Atrapa la bola con los pulgares hacia afuera a nivel de las caderas	P	A
Atrapa la bola con las manos	P	A
Trae la bola hacia el pecho mientras atrapa la bola	P	A

Escala de Frecuencia del Rebote del Balón.

Expectativa: Controla el rebote del balón y el cuerpo al mismo tiempo en el espacio general, aumentando y disminuyendo la velocidad. . (**Cuarto grado:** Estándar 1.18)

Nombre: _____

Crterios, componentes, o conceptos	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Mantiene la cabeza y los ojos mirando el balón					
Hace contacto con el balón con la yema de los dedos de forma ligera (fluida).					
Driblea o rebota el balón hacia el lado y hacia el frente mientras se mueve en el espacio general.					
Controla el balón y el cuerpo.					
Mantiene contacto con otros mientras se traslada driblando o rebotando el balón en el espacio general.					

1= No demuestra dominio de la destreza

2= Demuestra dominio menos del 25% de las veces

3= Demuestra dominio de la destreza más del 25% de los intentos, pero menos del 50%

4=Demuestra dominio de la destreza más de un 50% de los intentos, pero menos del 75%

5=Demuestra dominio de la destreza más del 75% de los intentos, pero menos del 100%

Nombre: _____ Grupo: _____ Fecha: _____

Escala Holística de Dominio

Expectativa: Cooperar con varios compañeros en iniciativas de solución de problemas incluyendo actividades de aventura, iniciativas de grupos grandes y juego. **Octavo Grado:** Estándar: 4.5

Nivel 4: El estudiante ofrecerá y escuchará otras ideas durante la actividad animando y reforzar a otros con frases (ej. "buen trabajo" o "buena idea") o no comunicación no verbal (ej. chocar las manos o sonreír). Provee sugerencias en estrategias que aumenten la efectividad que el grupo acepte frecuentemente. El estudiante demuestra disposición para tratar sugerencias tanto el lenguaje corporal como la comunicación verbal. El estudiante demuestra liderazgo mediante la organización de grupos aceptando responsabilidad mediante varios roles con el grupo.

Nivel 3: El estudiante ofrecerá y escuchará otras ideas durante la actividad animando y reforzando a otros con frases (ej. "buen trabajo" o "buena idea") o no comunicación no verbal (ej. dame cinco, o sonreír). Provee sugerencias en estrategias que aumenten la efectividad, aceptado por el grupo ocasionalmente. El estudiante demuestra disposición para tratar sugerencias tanto el lenguaje corporal como la comunicación verbal. El estudiante acepta responsablemente varios roles con el grupo.

Nivel 2: El estudiante ofrecerá y escuchará otras ideas durante la actividad mediante estímulo positivo no verbal (sonreír, chocar la mano), pero provee poco refuerzo verbal. El estudiante provee sugerencias, pero coopera solamente cuando el grupo acepta sus sugerencias. El estudiante participa en todas las actividades, pero con poco entusiasmo y hace contribuciones menores para el éxito del grupo. El estudiante acepta responsabilidades solamente en actividades o roles que él selecciona.

Nivel 1: El estudiante se muestra distraído o desatento ante los estímulo verbal o no verbal de los miembros del grupo. El estudiante nunca ofrece sugerencias y se muestra desinteresado en contribuir con el grupo. El estudiante participa de la actividad de forma limitada y frecuentemente dificulta el éxito del grupo.

Nombre: _____ Grupo: _____ Fecha: _____

ESCALA DE EJECUCION PARA JUEGOS DE RED, TENIS

Expectativa: Demuestra competencia o refina destrezas específicas en dos o más actividades de movimiento para toda la vida de su selección (al aire libre, de rendimiento individual, acuáticas, juegos de red/malla, juegos de pared o juegos de puntería). **Grado 9-12:** Estándar: 1.1 Nivel 1

Nivel 3: Se mueve hacia la bola antes que cruza la red; Devuelve la pelota a la cancha del oponente o hacia abajo de la línea, según proceda, para obtener una ventaja competitiva; Recupera la línea base o se traslada hacia la malla o red de una forma apropiada. Golpea con ritmo y precisión.

Nivel 2: Se mueve hacia la bola después de que cruza la red; Devuelve la pelota a la cancha del oponente; Recupera la línea de base. Golpea con precisión y ritmo moderado.

Nivel 1: Espera a bola en posición estacionaria; Devuelve la pelota hacia adelante; mantiene la posición de corte con ninguna recuperación. Golpea con precisión.

Nombre _____

Grupo: _____

Fecha _____

Rúbrica Holística: Atrapar Grado 3 Estándar 1.14

Demuestra tres de los cinco elementos críticos de un patrón maduro (pasos correctos) al atrapar una bola del tamaño de la mano lanzada por un compañero.

Desarrollo (1)	Maduración (2)	(3) Aplicación
El estudiante pierde de vista la bola o gira la cabeza en respuesta de "miedo". La bola es atrapada con el cuerpo, o cierra las manos demasiado tarde o demasiado temprano. No ajusta las manos basado en el vuelo de la bola. A menudo, la bola rebota fuera de las manos porque no hay ninguna recepción al entrar en contacto.	El estudiante observa la trayectoria de la bola todo el camino, con las manos y los brazos buscándola. Colocación del pulgar (o no) varía según la ubicación de la bola (por encima de la cintura: pulgares hacia dentro o debajo de la cintura: pulgares hacia afuera). El Estudiante utiliza solo las manos para la captura y absorbe la bola hacia el cuerpo al entrar en contacto.	El estudiante observa la trayectoria de la bola con extensión completa de los brazos. El estudiante modifica la posición de las manos basado en la velocidad y trayectoria de la bola. El estudiante utiliza solo las manos para atrapar la bola lanzada de trayectorias y velocidades variables. El estudiante anticipa la captura y devuelve la bola consecutivamente.

Nombre _____

Grupo: _____

Fecha _____

Rúbrica Analítica: Atrapar Grado 3 Estándar 1.14

Demuestra tres de los cinco elementos críticos de un patrón maduro (pasos correctos) al atrapar una bola del tamaño de la mano lanzada por un compañero.

Nivel de Proficiencia	Posición de la mano	Posición del Cuerpo	Anticipación y ajuste espacial	Captura de varios objetos
Nivel 3 (Maduro)	Utiliza solo las manos para atrapar la bola. Realiza el ajuste necesario de acuerdo a si la captura es por encima o por debajo de la cintura. El objeto es contactado con ambas manos realizando eficientemente el cierre simultáneo de las manos.	Posiciona los hombros y los codos en anticipación a la captura de la bola. Mantiene los ojos en el objeto. No refleja respuesta de duda ante cambios de dirección y velocidad.	Se mueve eficientemente en anticipación al objeto en vuelo. Coloca correctamente los pies y las manos en anticipación al objeto en vuelo. Demuestra efectividad en la captura estando en posición estática o dinámica	Captura eficientemente una variedad de objetos móviles y estacionarios. Captura objetos, tales como: una pelota de tenis, un disco y un balón de fútbol.
Nivel 2 (Emergente)	Utiliza solo las manos para hacer la captura. La colocación de las manos es incompatible con el área donde se realiza la captura (por encima o debajo de la cintura). El objeto es contactado con ambas manos realizando eficientemente el cierre simultáneo de las manos.	Posiciona los codos en anticipación a la captura de la bola no los hombros. Mantiene la mirada en el objeto, y no hay reacción de duda si la bola se mueve a una velocidad moderada.	Movimiento inconsistente en anticipación al objeto en vuelo. Hace los ajustes necesarios para capturar el objeto en vuelo, utilizando solo las manos y no los pies. Demuestra captura efectiva mientras está inmóvil.	Atrapa efectivamente objetos redondos, mientras está inmóvil, pero tiene dificultad para adaptarse a otras formas o tipos de objetos.
Nivel 1 (Desarrollo)	A menudo atrapa la bola con el cuerpo y no utiliza solo las manos para realizar la captura. La colocación de las manos es incompatible con el objeto en vuelo y cierra las manos fuera de tiempo.	No posiciona los hombros y codos en anticipación de la captura. Los ojos permanecen en el objeto, pero una respuesta al miedo está presente.	No coincide con el objeto en anticipación de la captura. Los ojos permanecen en el objeto, pero muestra una respuesta de miedo.	No captura constantemente cualquier objeto. Atrapa objetos lentos como bufandas o globos.

Nombre _____ Grupo: _____ Fecha _____

Rúbrica para Juegos de Invasión Modificados.

Grado 7

Nivel de Competencia	Lanzamiento E 1.5	Rebote E 1.8	Give and Go E 2.2	Peso de Anticipación E 2.5	Conocimiento de Reglas E 4.6
Nivel 1	Lanza mientras está inmóvil a un receptor en movimiento, pero es incapaz de anticipar los movimientos del receptor en el tiro.	Rebota con la mano dominante, con pequeños cambios en dirección o velocidad. Mira la bola a menudo mientras hace el rebote.	Se mantiene quieto mientras pasa el balón a un receptor. Necesita recordatorio para moverse nuevamente a un nuevo espacio después de pasar el balón, o titubea antes de cambiarse de espacio.	El defensor enfrenta oposición de un receptor y desconoce la posición del pasador o protege el balón y es consciente de la ubicación del receptor.	Interrumpe un juego modificado debido a desacuerdos sobre las reglas, o consulta al maestro repetidamente para aclarar las reglas.
Nivel 2	Lanza, mientras se mueve, pasa a un receptor móvil, anticipando la velocidad y dirección del receptor.	Rebota con la mano dominante y no dominante mientras cambia de velocidad y dirección.	Se traslada inmediatamente a un nuevo espacio después de pasar el balón a un receptor. No hay ninguna duda sobre el lanzamiento del pase a un nuevo espacio.	El defensor anticipa la velocidad del objeto o desvía el pase o interrumpe la ofensiva.	Oficia (es el juez) un juego modificado con pocas consultas al maestro en cuanto a las reglas.
Nivel 3	Lanza mientras se mueve con ritmo y precisión a un receptor en movimiento.	Realiza rebotes con control usando la mano dominante y no dominante mientras cambia la velocidad y la dirección. Utiliza el rebote con eficiencia para crear espacios abiertos.	Reconoce y se traslada inmediatamente a espacio abierto después de pasar el balón a un receptor.	El defensor anticipa la velocidad del objeto y desvía o intercepta el pase.	Oficia (es el juez) un juego modificado con ninguna consulta al maestro sobre las reglas. M Modifican reglas para aumentar el desafío o reto.

Nombre: _____ Grupo: _____ Fecha: _____

Estándar: 3 Nivel 1 Expectativa 11

Expectativa: Diseña y utiliza un plan de modificación de conducta que realce un estilo de vida y saludable en escenarios universitarios o laborales.

PLAN DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA GUIA DEL PLAN ASIGNADO

Instrucciones para el proyecto:

1. Elige una conducta (propósito que desea alcanzar) que te gustaría cambiar relacionada con la actividad física o la ingesta de nutrientes. El cambio de comportamiento debe relacionarse con la salud o el bienestar general. Después de seleccionar propósito que desear alcanzar, escribe una meta de cambio conductual.
2. Define la meta que deseas alcanzar basado en los resultados que esperas. El objetivo debe ser medible y específico. Evita hacer una declaración general, tal como, "Quiero ser más activo". Una declaración del objetivo debe definirse por comportamiento y debe delinear un cronograma (secuencia) para lograr el cambio. Por ejemplo: reemplazar la declaración "Quiero ser más activo" con "Quiero completar 10,000 pasos por día, por lo menos, cuatro días a la semana durante un período de dos semanas".
3. Después de indicar tu meta, describe por qué quieres cambiar el comportamiento. Es importante conectar el "qué" desea cambiar a los "por qué" crees que necesitas hacer el cambio. Identificar al menos tres beneficios.
4. Decide cómo vas a medir y recopilar datos sobre tu conducta (meta) identificada. Será necesario recopilar datos de referencia para una semana antes de implementar tu plan para el cambio. Para la meta anterior (completar 10,000 pasos por día), vas a buscar cuántos pasos puedes realizar en un período de siete días y que establece tu inicio o pasos de partida. Si tu promedio es 3,986 pasos al día, entonces puedes tomar algunas decisiones sobre cómo aumentar tu conteo de pasos a 10,000 *o modificar el objetivo*. Si la cuenta actual de paso inicial es baja, tal vez necesites modificar la meta a 8.000 pasos. Al final de la semana, usa tus datos de referencia en una carta gráfica y calcula el promedio de la semana.
5. Identifica al menos tres factores que podrían facilitar el cambio de comportamiento o barreras que quizás lo inhiben. Por ejemplo, el tiempo, amigos que prefieres o jugar video juegos, podría presentar una barrera para alcanzar tu objetivo de 10,000 pasos. Una vez que has identificado las barreras, desarrolla un plan para saber cómo lidiar con ellos. Utiliza autogestión efectiva para implementar el plan.
6. Diseña e implementa un plan para cambiar el comportamiento. Utilizando tu base de datos, desarrolla un plan de comportamiento de dos semanas que incluya un cronograma para el cambio. Para el ejemplo anterior, puedes crear un plan para caminar a un número específico de pasos el lunes, el miércoles, el viernes y el domingo de la primera semana para llegar a la meta.
7. Durante las dos semanas del programa, recopila datos sobre tu progreso hacia el cumplimiento de la meta. Al final de las dos semanas, realiza una gráfica de los datos y compara los datos finales de los resultados con la base de datos.
8. Escribir una reflexión de dos páginas sobre el éxito de tu plan de cambio de comportamiento. Analiza los datos para apoyar las conclusiones a las que ha llegado para alcanzar tu objetivo. Apoya todas las conclusiones con ejemplos. Contesta las siguientes preguntas como parte de tu reflexión:
 1. ¿Alcanzaste tu meta? ¿Por qué o por qué no? Usa ejemplos para apoyar tu conclusión.
 2. ¿Qué barreras tuviste? ¿Encontraste cómo superarlas?
 3. ¿Qué habilidades o conocimientos usaste para cambiar tu comportamiento?
 4. ¿Cómo mejorarías tu plan de comportamiento? Sé específico.
 5. ¿Cómo ha cambiado tu perspectiva basado en esta experiencia?

La evaluación del proyecto final se basará en la rúbrica adjunta.

Materias de integración: Español (escritura) y Matemáticas (recopilación y análisis de datos).

Su capacidad para recopilar y analizar los datos y sus habilidades de comunicación escrita son parte importante para completar con éxito esta tarea y de la evaluación final.

Rúbrica: Plan de Modificación de Conducta

Estándar: 3 Nivel 1 Expectativa 11

Expectativa: Diseña y utiliza un plan de modificación de conducta que realce un estilo de vida y saludable en escenarios universitarios o laborales.

CRITERIOS	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Comportamiento y objetivo E3.11.N1 Nivel 1: Valor = 2 Nivel 2: Valor = 4 Nivel 3: Valor = 6	El objetivo de conducta es apropiado (voy a caminar) la meta es general, no es medible, no provee para identificar una línea de tiempo No ofrece especificaciones).	El objetivo de conducta es apropiado. Declara el objetivo, utilizando un verbo de acción medible, estableciendo un cronograma específico.	El objetivo de conducta es apropiado y representa un desafío. Hace declaración de una meta específica, utiliza un verbo de acción, establece criterios y una línea de tiempo.
¿Qué y Por qué? E3.11.N1 Nivel 1: Valor = 3 Nivel 2: Valor = 6 Nivel 3: Valor = 9	Identifica al menos tres ventajas del cambio de comportamiento. Los beneficios identificados son generales y no guarda relación con el objetivo del comportamiento.	Identifica al menos tres ventajas del cambio en el comportamiento. Los beneficios están alineados con el objetivo del comportamiento	Identifica tres o más beneficios de los cambios en el comportamiento que están alineados con el objetivo. Evidencia cada beneficio citando fuente de información.
Medición y recopilación de datos. E3.11.N1 Nivel 1: Valor = 5 Nivel 2: Valor = 10 Nivel 3: Valor = 15	La medida seleccionada medida no provee datos significativos o no está alineada con el objetivo de comportamiento. Los datos se graficaron incorrectamente, o no se proporciona ningún gráfico. No presenta cálculos para cada semana.	La medida seleccionada esté alineada con el objetivo de comportamiento. Presenta correctamente datos iniciales y finales mediante gráficas. Se calcula el promedio para cada semana.	La medida seleccionada está alineada con el objetivo del comportamiento. Presenta correctamente los datos iniciales y finales en gráficas de barras o línea de tiempo para permitir la fácil comparación. Se calcula el promedio para cada semana.
Generadores de autogestión o barreras E 4.1.N1 Nivel 1: Valor = 4 Nivel 2: Valor = 8 Nivel 3: Valor = 12	Identifica al menos tres razones que le motivan o barreras que impidan a alcanzar el objetivo. Las barreras o causas no se relacionan con la conducta del objetivo El Plan de Autogestión consiste en afirmaciones generales y carece de especificidad.	Identifica tres razones alineadas con la conducta que le motivan o impiden alcanzar el objetivo. Desarrolla un Plan de Autogestión para superar las barreras identificadas o comportamientos alineados con el objetivo.	Identifica tres o mas razones alineadas con la conducta que le motivan o impiden alcanzar el objetivo. El Plan de Autogestión se alinea con la conducta del objetivo y proporciona estrategias específicas para la superación de barreras o factores motivantes identificados.

Continuación: **Rúbrica - Plan de Modificación de Conducta**

CRITERIOS	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
<p>Diseñar e implementar el plan</p> <p>E13.N1 o E3.12.N1</p> <p>Nivel 1: Valor = 8 Nivel 2: Valor = 12 Nivel 3: Valor = 24</p>	<p>El plan es apropiado para el objetivo del comportamiento, pero no se alinea con la base de datos (demasiado fácil o demasiado difícil). El plan se expresa en términos generales y carece de especificidad. No se identifica ningún plan de recolección de datos.</p>	<p>El plan está alineado con el análisis de datos de referencia y es apropiado para el objetivo del comportamiento. El plan establece medidas específicas o progresivas para la recolección de datos sobre el cambio en el comportamiento</p>	<p>El plan está alineado con el análisis de datos de referencia y se citan datos para apoyar el plan. El plan es apropiado para alcanzar el objetivo de la conducta esperada. El plan establece medidas específicas y progresivas para la recolección de datos sobre el cambio de comportamiento.</p>
<p>Reflexión</p> <p>E3.11.N1</p> <p>Nivel 1: Valor = 5 Nivel 2: Valor = 10 Nivel 3: Valor = 15</p>	<p>No contesta todas las preguntas en la reflexión. La reflexión consiste en declaraciones generalizadas sin apoyar los ejemplos.</p>	<p>Todas las preguntas son al menos parcialmente contestadas y apoyadas por el análisis de los datos o ejemplos específicos. Las conclusiones son apropiadas.</p>	<p>Todas las preguntas son contestadas completamente y apoyadas por el análisis de los datos y ejemplos específicos. Las conclusiones son apropiadas.</p>
<p>Redacta claramente</p> <p>Nivel 1: Valor = 3 Nivel 2: Valor = 6 Nivel 3: Valor = 9</p>	<p>La presentación tiene numerosos (más de 15) errores de ortografía o de gramática. Carece de claridad y es incapaz de usar el lenguaje académico asociado a nutrición o aptitud física para mejorar la salud.</p>	<p>La presentación tiene 15 o menos errores de ortografía o gramática. Los planes y la reflexión están escritos con claridad y hace uso eficaz de las transiciones. Utiliza apropiadamente lenguaje técnico específico sobre nutrición o el ejercicio como medio para tener una buena salud.</p>	<p>La presentación tiene menos de 10 errores de ortografía o gramática. Los planes y la reflexión están escritas con claridad y con un uso efectivo de las transiciones y demuestran dominio del idioma específico de nutrición o el ejercicio como medio para tener una buena salud.</p>
<p>Análisis de datos</p> <p>Nivel 1: Valor = 3 Nivel 2: Valor = 6 Nivel 3: Valor = 9</p>	<p>Asigna correctamente los datos en ejes X y Y. Las conclusiones no son compatibles con los datos presentados. No se intenta comparar datos iniciales y finales.</p>	<p>Los datos se representan correctamente en los ejes X y Y en un gráfico. Analiza los datos de forma correcta. Compara de forma apropiada los datos iniciales y finales.</p>	<p>Los datos se representan correctamente en los ejes X y Y en ambos gráficos. Analiza los datos de forma correcta y lógica con conclusiones a base de los datos. Compara los datos entre los datos iniciales y finales apropiadamente.</p>





Número de puntos ganados ____ dividido por 99 puntos posibles es igual a ____ %

APENDICE S: ESCALA DE PERCEPCIÓN DE ESFUERZO (RPE)

La **escala de esfuerzo de Borg** es un **sistema de percepción del esfuerzo** dividida, en principio, en 20 niveles, pero que luego se simplificó bajándolos a 10. El 0 se corresponde con el reposo absoluto, y la intensidad va aumentando hasta llegar al 10, que sería un esfuerzo muy muy duro.

Es una herramienta (subjetiva) de autoevaluación usada para beneficio personal. Se toma en consideración, cómo te sientes con respecto a la actividad que estás realizando para obtener una clasificación de Borg.

La escala es “personalizable”, ya que el nivel 8 de una persona no será el mismo que el de la otra.

0	Reposo total	
1	Esfuerzo muy suave	
2	Suave	
3	Esfuerzo moderado	
4	Un poco duro	
5	Duro	
6		
7	Muy duro	
8		
9		
10	Esfuerzo máximo	

APÉNDICE T: RÚBRICAS DE LOS ELEMENTOS CRITICOS

Las rúbricas que incluimos en sección para evaluar los elementos críticos o pasos correctos de las destrezas fundamentales de movimiento tienen como propósito ayudar al maestro a que le facilite al estudiante el aprendizaje de un patrón maduro de las destrezas. Además, facilita el alcance del trabajo del maestro y sustenta los mecanismos utilizados para medir y evaluar el progreso de los estudiantes.

Estas rúbricas han sido diseñadas para ser utilizadas y adaptadas en diferentes escenarios, con diferentes materiales y en diferentes niveles. El documento provee el Estándar, los criterios, instrucciones para el estudiante, guía para el maestro, medidas de seguridad, materiales y equipo sugerido, entre otros. En cada elemento crítico tendrás dos (2) rúbricas, una individual y una grupal para facilitar el manejo durante el proceso de avalúo. Por otro lado, pueden utilizarlas como referencia para diseñar rúbricas adicionales para destrezas más completas de acuerdo a la necesidad.

Las rúbricas incluyen los siguientes elementos críticos:

- Correr
- Salto Horizontal
- Salto Vertical
- Lanzamiento por Debajo del Brazo
- Lanzamiento por Encima del Brazo
- Atrapar por Encima de la cabeza
- Atrapar en o por Debajo de la Cintura
- Dribleo Estacionario
- Dribleo en Movimiento (Caminata o Carrera)
- Patear
- Golpe por Debajo del Brazo o Servicio
- Golpe sobre la Cabeza o Voleo
- Golpe con Implemento Corto
- Golpe con Implemento Largo

Prueba de la Destreza de Correr

Nombre:		Estándar 1:			Dominio del Movimiento		
Fecha:		Indicador de la ejecución:			Demuestra un patrón maduro de la destreza de correr.		
Grado y grupo:		Evaluación de la tarea:			Correr continuamente por 25 metros en un máximo de 4 intentos.		
Elementos críticos de la destreza	4 (4 de 4 intentos)	3 (3 de 4 intentos)	2 (2 de 4 intentos)	1 (1 de 4 intentos)	0 (0 de 4 intentos)	Total	Observaciones
1. Oposición de brazo-pierna a lo largo de la acción en marcha	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
2. Dedos de los pies apuntan hacia adelante	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
3. Pie aterrizza desde el talón a la punta del pie	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
4. Brazos se balancean hacia adelante y hacia atrás sin cruzar la línea media del cuerpo	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
5. El tronco se inclina ligeramente hacia al frente	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
6. Correr hacia al frente sin tambalearse, detenerse o caerse.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
						/24	
Instrucciones para los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida. • Hoy vamos a evaluar la destreza de correr. • Párate detrás de la línea de inicio. • A mi señal corre rápido todo el camino. • Mantente en la línea de carrera corriendo en línea recta. • No te detengas en la carrera hasta que cruces la línea de meta. • Corre lo más rápido que puedas, demostrándome tu mejor carrera, balanceando los brazos adelante y atrás, teniendo los pies apuntando hacia al frente aterrizando en el talón del pie de al frente. 						
Instrucciones para el maestro	Preparación:			Seguridad:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza previa de la destreza. • Calentamiento y estiramiento. • La evaluación puede ser en interior o exterior. • Claramente indicar la línea de correr y la línea de meta. • Enfatizar al estudiante que no debe parar de correr hasta que cruce la línea de meta. • Enfatizar al estudiante que debe realizar la ejecución correcta, además, si está realizando alguno de los elementos de la destreza incorrectamente, que el mismo estudiante sea consciente para corregirse. 			<ul style="list-style-type: none"> • Asegurar que los estudiantes entiendan donde está localizada la línea de meta. • Permitir utilizar solamente tenis (no sandalias, botas, descalzo). • Si es en el exterior, utilizar una superficie lisa, segura y libre de obstrucciones. 			
Equipo/ Materiales			Sugerencia de Espacio/Distancia				
<ul style="list-style-type: none"> • 4 conos para marcar la línea de inicio y línea de meta. 			<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar los 4 conos para marcar la línea de inicio y línea de meta. 				

Departamento de Educación
Programa de Educación Física

Prueba de la Destreza de Correr

Grado y grupo: _____	Elementos críticos de la destreza							
Fecha: _____ Nombre de los estudiantes	1) Oposición de brazo-pierna a lo largo de la acción en marcha	2) Dedos de los pies apuntan hacia adelante	3) Pie aterriza desde el talón a la punta del pie	4) Brazos se balancean hacia adelante y hacia atrás sin cruzar la línea media del cuerpo	5) El tronco se inclina ligeramente hacia adelante	6) Corre hacia al frente sin tambalearse, detenerse o caerse	Total	Observaciones
1.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
2.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
3.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
4.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
5.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
6.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
7.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
8.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
9.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
10.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
11.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
12.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
13.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
14.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
15.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
16.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
17.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
18.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
19.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
20.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	

Rúbrica:

0 = no ejecuta o no completa (0 de 4 intentos) los procedimientos del elemento crítico de la destreza.

1 = ejecuta muy pocas veces (1 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

2 = ejecuta algunas veces (2 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

3 = ejecuta usualmente (3 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

4 = ejecuta consistentemente (4 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

Prueba de la Destreza de Salto Horizontal

Nombre:		Estándar 1:			Dominio del Movimiento		
Fecha:		Indicador de la ejecución:			Demuestra un patrón maduro al saltar, galopar, deslizar y salticar		
Grado y grupo:		Evaluación de la tarea:			Salto horizontal (hacia el frente) utilizando los dos pies para despegar y aterrizar		
Elementos críticos de la destreza	4 (4 de 4 intentos)	3 (3 de 4 intentos)	2 (2 de 4 intentos)	1 (1 de 4 intentos)	0 (0 de 4 intentos)	Total	Observaciones
1. Brazos hacia atrás y rodillas flexionadas en preparación para la acción de salto.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
2. Brazos se extienden hacia adelante mientras el cuerpo se impulsa hacia adelante	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
3. El cuerpo se extiende y se estira ligeramente hacia arriba durante el vuelo	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
4. Caderas, rodillas y tobillos se flexionan en el aterrizaje.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
5. Los hombros, las rodillas y los tobillos se alinean para mantener el balance después del aterrizaje.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
						/20	
Instrucciones para los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida. • Hoy vamos a evaluar la destreza de saltar horizontal (hacia al frente). • Párate detrás de la línea de inicio. • A mi señal saltarás hacia al frente, utilizando los dos pies para saltar y los dos pies para aterrizar sin caerse hacia atrás. • Un paso hacia atrás de la marca de inicio. • Espera para el salto al momento de la señal. • Esta no es una competencia para ver quién es el más lejos que salta. • Demuestra tu mejor forma de saltar iniciando con tus brazos hacia atrás y rodillas flexionadas, saltando con los dos pies a la misma vez que mueves los brazos hacia a tras a la altura de los hombros y aterriza con los dos pies con una flexión de las rodillas. • Salta con un movimiento continuo. • Realiza 4 intentos. 						
Instrucciones para el maestro	Preparación:			Seguridad:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza previa de la destreza. • Calentamiento y estiramiento. • Puedes evaluar 3 estudiantes a la misma vez. • Claramente indica la línea de inicio y salto. • Enfatizar al estudiante que debe realizar la ejecución correcta, además, si está realizando alguno de los elementos de la destreza incorrectamente, que el mismo estudiante sea consciente para corregirse. 			<ul style="list-style-type: none"> • Asegurarse de que los estudiantes entendieron cuál es el espacio de inicio • Permitir solamente tenis (no sandalias, botas, descalzo). • Si se realiza en el exterior se debe asegurar de que el terreno sea suave y firme libre de obstáculos. 			
	Equipo/ Materiales			Sugerencia de Espacio/ Distancia			
	<ul style="list-style-type: none"> • Cinta adhesiva para la línea en el piso de al menos 10 pies de largo • Plantillas para marcar la línea de inicio. 			<ul style="list-style-type: none"> • Marca 3 áreas en la línea de inicio para indicar donde los estudiantes deben comenzar. 			

Departamento de Educación
Programa de Educación Física

Prueba de la Destreza de Salto Horizontal

Grado y grupo: _____	<i>Elementos críticos de la destreza</i>						
Fecha: _____	<i>1) Brazos hacia atrás y rodillas flexionadas en preparación para la acción de salto.</i>	<i>2) Brazos se extienden hacia adelante mientras el cuerpo se impulsa hacia adelante.</i>	<i>3) El cuerpo se extiende y se estira ligeramente hacia arriba durante el vuelo.</i>	<i>4) Caderas, rodillas y tobillos se flexionan en el aterrizaje.</i>	<i>5) Los hombros, las rodillas y los tobillos se alinean para mantener el balance después del aterrizaje.</i>	<i>Total</i>	<i>Observaciones</i>
Nombre de los estudiantes							
1.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
2.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
3.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
4.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
5.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
6.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
7.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
8.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
9.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
10.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
11.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
12.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
13.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
14.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
15.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							

Rúbrica:

- 0 = no ejecuta o no completa (0 de 4 intentos) los procedimientos del elemento crítico de la destreza.
- 1 = ejecuta muy pocas veces (1 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.
- 2 = ejecuta algunas veces (2 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.
- 3 = ejecuta usualmente (3 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.
- 4 = ejecuta consistentemente (4 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

Prueba de la Destreza de Salto Vertical

Nombre:		Estándar 1:			Dominio del Movimiento		
Fecha:		Indicador de la ejecución:			Demuestra un patrón maduro al saltar, galopar, deslizarse y salticar		
Grado y grupo:		Evaluación de la tarea:			Salto vertical (hacia arriba) utilizando los dos pies para despegar y aterrizar		
Elementos críticos de la destreza	4 (4 de 4 intentos)	3 (3 de 4 intentos)	2 (2 de 4 intentos)	1 (1 de 4 intentos)	0 (0 de 4 intentos)	Total	Observaciones
1. Cadera, rodillas y tobillos flexionados en preparación para la acción de saltar.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
2. Brazos se extienden hacia arriba, mientras el cuerpo se impulsa hacia arriba.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
3. El cuerpo se extiende y se estira hacia arriba durante el vuelo.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
4. Caderas, rodillas y tobillos se flexionan en el aterrizaje.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
5. Los hombros, las rodillas y los tobillos se alinean para mantener el balance después del aterrizaje.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
						/20	
Instrucciones para los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Saludos y bienvenida. • Hoy vamos a evaluar la destreza de salto vertical (hacia arriba). • Párate detrás de la línea de inicio. • A mi señal, saltarás hacia arriba, utilizando los dos pies para saltar y los dos pies para aterrizar sin caerte. • Espera para el salto al momento de la señal. • Demuestra tu mejor forma de saltar, iniciando con las rodillas flexionadas, extiende tus brazos hacia arriba al momento de saltar y aterriza con los dos pies con una flexión de las rodillas. • Realiza 4 intentos. 						
Instrucciones para el maestro	Preparación:			Seguridad:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza previa de la destreza. • Calentamiento y estiramiento. • Puedes evaluar 3 estudiantes a la misma vez. • Claramente indica el área del salto. • Enfatizar al estudiante que debe realizar la ejecución correcta, además, si está realizando alguno de los elementos de la destreza incorrectamente, que el mismo estudiante sea consciente para corregirse. 			<ul style="list-style-type: none"> • Asegurarse de que los estudiantes entendieron cuál es el espacio para saltar. • Permitir solamente tenis (no sandalias, botas, desczalzo). • Si se realiza en el exterior se debe asegurar de que el terreno sea suave y firme libre de obstáculos. 			
	Equipo/ Materiales			Sugerencia de Espacio/ Distancia			
	<ul style="list-style-type: none"> • Cinta adhesiva para la línea en el piso de al menos 10 pies de largo. 			<ul style="list-style-type: none"> • Marca 3 áreas en la línea de inicio para indicar donde los estudiantes deben comenzar. 			

Departamento de Educación
Programa de Educación Física

Prueba de la Destreza de Salto Vertical

Grado y grupo: _____	Elementos críticos de la destreza						
Fecha: _____	1) Cadera, rodillas y tobillos flexionados en preparación para la acción de saltar.	2) Brazos se extienden hacia arriba, mientras el cuerpo se impulsa hacia arriba.	3) El cuerpo se extiende y se estira hacia arriba durante el vuelo.	4) Caderas, rodillas y tobillos se flexionan en el aterrizaje.	5) Los hombros, las rodillas y los tobillos se alinean para mantener el balance después del aterrizaje.	Total	Observaciones
Nombre de los estudiantes							
1.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
2.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
3.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
4.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
5.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
6.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
7.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
8.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
9.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
10.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
11.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
12.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
13.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
14.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
15.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
16.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
17.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
18.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
19.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
20.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	

Rúbrica:

0 = no ejecuta o no completa (0 de 4 intentos) los procedimientos del elemento crítico de la destreza.

1 = ejecuta muy pocas veces (1 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

2 = ejecuta algunas veces (2 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

3 = ejecuta usualmente (3 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

4 = ejecuta consistentemente (4 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

Prueba de la Destreza de Lanzamiento por Debajo del Brazo

Nombre:		Estándar 1:				Dominio del Movimiento	
Fecha:		Indicador de la ejecución:				Driblear, lanzar, patear, atrapar y golpear un balón o bola.	
Grado y grupo:		Evaluación de la tarea:				Lanzar por debajo del brazo hacia al frente a un objetivo específico.	
Elementos críticos de la destreza	4 (4 de 4 intentos)	3 (3 de 4 intentos)	2 (2 de 4 intentos)	1 (1 de 4 intentos)	0 (0 de 4 intentos)	Total	Observaciones
1. De cara al objetivo en preparación para la acción de lanzar.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
2. Brazo hacia atrás en preparación para la acción de lanzar.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
3. Da un paso con el pie opuesto mientras el brazo de lanzar se mueve hacia adelante	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
4. Suelta la bola entre la rodilla y el nivel de la cintura	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
5. Da seguimiento del lanzamiento hacia el objetivo ("follow through")	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
						/20	
Instrucciones para los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Saludos y bienvenida. • Hoy vamos a evaluar la destreza de lanzar por debajo. • Párate detrás de la línea de inicio. • A mi señal lanza la bola por debajo del brazo intentando golpear el cuadrado grande que está en la pared. • Demuestra tu mejor forma de lanzar colocando el brazo hacia atrás, dando un paso con el pie contrario a la mano que lanza y soltando la bola hacia al frente. • Tendrás 4 intentos máximos. 						
Instrucciones para el maestro	Preparación: <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza previa de la destreza. • Calentamiento y estiramiento. • Claramente indica la línea para lanzar marcada en el suelo. • La evaluación es de 4 intentos. • Si la prueba es en el exterior, no debería hacer viento. • Enfatizar al estudiante que debe realizar la ejecución correcta, además, si está realizando alguno de los elementos de la destreza incorrectamente, que el mismo estudiante sea consciente para corregirse. 			Seguridad: <ul style="list-style-type: none"> • Preparar el área de lanzar para que otro estudiante no pueda entrar. 			
	Equipo/ Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Bolas tamaño de softball. • Cinta adhesiva para marcar la línea de lanzar en el piso. • Carteles, aros colgantes, pared o compañero (pareja). 			Sugerencia de Espacio/Distancia <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar cinta adhesiva para marcar la línea de lanzar a 15 pies del objetivo seleccionado. 			

Departamento de Educación
Programa de Educación Física

Prueba de la Destreza de Lanzamiento por Debajo del Brazo

Grado y grupo: _____	<i>Elementos críticos de la destreza</i>						
Fecha: _____	<i>1) De cara al objetivo en preparación para la acción de lanzar.</i>	<i>2) Brazo hacia atrás en preparación para la acción de lanzar.</i>	<i>3) Da un paso con el pie opuesto mientras el brazo de lanzar se mueve hacia adelante.</i>	<i>4) Suelta la bola entre la rodilla y el nivel de la cintura.</i>	<i>5) Da seguimiento del lanzamiento hacia el objetivo ("follow through").</i>	<i>Total</i>	<i>Observaciones</i>
Nombre de los estudiantes							
1.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
2.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
3.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
4.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
5.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
6.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
7.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
8.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
9.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
10.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
11.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
12.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
13.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
14.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
15.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
16.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
17.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
18.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
19.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
20.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	

Rúbrica:

0 = no ejecuta o no completa (0 de 4 intentos) los procedimientos del elemento crítico de la destreza.

1 = ejecuta muy pocas veces (1 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

2 = ejecuta algunas veces (2 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

3 = ejecuta usualmente (3 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

4 = ejecuta consistentemente (4 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

Prueba de la Destreza de Lanzamiento por Encima del Brazo

Nombre:		Estándar 1:				Dominio del Movimiento	
Fecha:		Indicador de la ejecución:				Driblear, lanzar, patear, atrapar y golpear un balón o bola.	
Grado y grupo:		Evaluación de la tarea:				Lanzamiento por encima del brazo enviando la bola a un objetivo específico.	
Elementos críticos de la destreza	4 (4 de 4 intentos)	3 (3 de 4 intentos)	2 (2 de 4 intentos)	1 (1 de 4 intentos)	0 (0 de 4 intentos)	Total	Observaciones
1. De lado al objetivo en preparación para la acción de lanzar.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
2. Brazo extendido y hacia atrás y el codo a la altura del hombro o ligeramente por encima en preparación para la acción de lanzar, el codo conduce.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
3. Da un paso con el pie opuesto mientras el brazo de lanzar se mueve hacia adelante.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
4. La cadera y la columna vertebral giran mientras la acción de lanzar se ejecuta.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
5. Da seguimiento del lanzamiento hacia el objetivo ("follow through") con todo el cuerpo.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
						/20	
Instrucciones para los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Saludos y bienvenida. • Hoy vamos a evaluar la destreza de lanzar por encima del brazo. • Se evaluará: <ul style="list-style-type: none"> a) posición lateral b) buena posición del brazo c) buena rotación del tronco d) realiza un paso con el pie de la mano que no lanza e) golpea el objetivo • Párate detrás de la línea de lanzar. • Tendrás 4 intentos para evaluar su mejor ejecución. 						
Instrucciones para el maestro	Preparación:			Seguridad:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza previa de la destreza. • Calentamiento y estiramiento. • Claramente indica la línea para lanzar y el objetivo determinado. • Enfatizar al estudiante que debe realizar la ejecución correcta, además, si está realizando alguno de los elementos de la destreza incorrectamente, que el mismo estudiante sea consciente para corregirse 			<ul style="list-style-type: none"> • Preparar el área de lanzar para que otro estudiante no pueda entrar. 			
Equipo/ Materiales			Sugerencia de Espacio/ Distancia				
<ul style="list-style-type: none"> • Bolas de tenis. • Cinta adhesiva para marcar la línea de lanzar en el piso. • Carteles, aros colgantes, pared o compañero (pareja). 			<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar cinta adhesiva para marcar la línea de lanzar a 25 pies del objetivo seleccionado. 				

Departamento de Educación
Programa de Educación Física

Prueba de la Destreza de Lanzamiento por Encima del Brazo

Grado y grupo: ____	Elementos críticos de la destreza						
Fecha: _____	1) De lado al objetivo en preparación para la acción de lanzar.	2) Brazo extendido y hacia atrás y el codo a la altura del hombro o ligeramente por encima en preparación para la acción de lanza, el codo conduce.	3) Da un paso con el pie opuesto mientras el brazo de lanzar se mueve hacia adelante.	4) La cadera y la columna vertebral giran mientras la acción de lanzar se ejecuta.	5) Da seguimiento del lanzamiento hacia el objetivo ("follow through") con todo el cuerpo.	Total	Observaciones
Nombre de los estudiantes							
1.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
2.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
3.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
4.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
5.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
6.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
7.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
8.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
9.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
10.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
11.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
12.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
13.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
14.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
15.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
16.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
17.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
18.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
19.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
20.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	

Rúbrica:

0 = no ejecuta o no completa (0 de 4 intentos) los procedimientos del elemento crítico de la destreza.

1 = ejecuta muy pocas veces (1 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

2 = ejecuta algunas veces (2 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

3 = ejecuta usualmente (3 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

4 = ejecuta consistentemente (4 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

Prueba de la Destreza de Atrapar por Encima de la Cabeza

Nombre:		Estándar 1:				Dominio del Movimiento	
Fecha:		Indicador de la ejecución:				Driblear, lanzar, patear, atrapar y golpear un balón o bola.	
Grado y grupo:		Evaluación de la tarea:				Atrapa un balón lanzado por el maestro o un compañero, utilizando patrón de atrapar por encima de la cabeza.	
Elementos críticos de la destreza	4 (4 de 4 intentos)	3 (3 de 4 intentos)	2 (2 de 4 intentos)	1 (1 de 4 intentos)	0 (0 de 4 intentos)	Total	Observaciones
1. Extender los brazos hacia afuera para atrapar el balón.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
2. Pulgares hacia adentro para atrapar por encima de la cintura.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
3. Mirar el balón en todo el trayecto hasta las manos.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
4. Atrapar con las manos solamente: no sostener contra el cuerpo.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
5. Cubrir el balón ligeramente con el cuerpo.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
						/20	
Instrucciones para los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida. • Hoy vamos a evaluar la destreza de atrapar por encima de la cabeza. • Comienza en el lugar designado, pero no te tienes que quedar ahí para atrapar el balón. • Te voy a lanzar un balón o un compañero te lo lanzará (en parejas). • Demuéstrame tu mejor forma de atrapar, teniendo las manos listas y en posición lista, buscando el balón, utilizando las manos con los pulgares hacia adentro y atrapando el balón. • Tendrás cuatro intentos. 						
Instrucciones para el maestro	Preparación: <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza previa de la destreza. • Calentamiento y estiramiento. • Indicar al estudiante donde debe pararse (15 pies del maestro). • Lanzar suavemente por debajo del brazo el balón entre el pecho y el nivel de la cabeza. • Enfatizar al estudiante que debe realizar la ejecución correcta, además, si está realizando alguno de los elementos de la destreza incorrectamente, que el mismo estudiante sea consciente para corregirse. 			Seguridad: <ul style="list-style-type: none"> • El área de evaluación debe estar libre para ejecutar la destreza. • Evitar cualquier distracción con el estudiante evaluado. 			
	Equipo/ Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Balón de "playground" tamaño 8' o 10'. • Plantillas para marcar el piso. 			Sugerencia de Espacio/ Distancia Marca con plantillas en el piso una distancia de 15 pies. El maestro o compañero (pareja) se para sobre una plantilla y el evaluado en la otra.			

Departamento de Educación
Programa de Educación Física

Prueba de la Destreza de Atrapar por Encima de la Cabeza

Grado y Grupo: _____	<i>Elementos críticos de la destreza</i>						
Fecha: _____	1) Extender los brazos hacia afuera para atrapar la bola.	2) Pulgares hacia adentro para atrapar por encima de la cintura.	3) Mirar el balón en todo el trayecto hasta las manos.	4) Atrapar con las manos solamente: no sostener contra el cuerpo.	5) Cubrir el balón ligeramente con el cuerpo.	Total	Observaciones
Nombre de los estudiantes							
1.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
2.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
3.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
4.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
5.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
6.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
7.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
8.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
9.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
10.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
11.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
12.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
13.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
14.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
15.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
16.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
17.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
18.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
19.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
20.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	

Rúbrica:

- 0 = no ejecuta o no completa (0 de 4 intentos) los procedimientos del elemento crítico de la destreza.
- 1 = ejecuta muy pocas veces (1 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.
- 2 = ejecuta algunas veces (2 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.
- 3 = ejecuta usualmente (3 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.
- 4 = ejecuta consistentemente (4 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

Prueba de la Destreza de Atrapar en o por Debajo de la Cintura

Nombre:		Estándar 1:			Dominio del Movimiento		
Fecha:		Indicador de la ejecución:			Driblear, lanzar, patear, atrapar y golpear un balón o bola.		
Grado y grupo:		Evaluación de la tarea:			Atrapa un balón lanzado por el maestro o un compañero, utilizando patrón de atrapar en o debajo de la cintura.		
Elementos críticos de la destreza	4 (4 de 4 intentos)	3 (3 de 4 intentos)	2 (2 de 4 intentos)	1 (1 de 4 intentos)	0 (0 de 4 intentos)	Total	Observaciones
1. Extender los brazos hacia afuera para atrapar el balón.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
2. Pulgares hacia afuera para atrapar en o debajo de la cintura.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
3. Mirar el balón en todo el trayecto hasta las manos.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
4. Atrapar con las manos solamente: no sostener contra el cuerpo.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
5. Halar o llevar el balón hacia el cuerpo, al atrapar el mismo.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
						/20	
Instrucciones para los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida. • Hoy vamos a evaluar la destreza de atrapar en o por debajo de la cintura. • Comienza en el lugar designado, pero no te tienes que quedar ahí para atrapar el balón. • Te voy a lanzar un balón o un compañero te lo lanzará (en parejas). • Demuéstrame tu mejor forma de atrapar, teniendo las manos listas y en posición lista, buscando el balón, utilizando las manos con los pulgares hacia afuera y atrapando el balón. • Tendrás cuatro intentos. 						
Instrucciones para el maestro	Preparación:			Seguridad:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza previa de la destreza. • Calentamiento y estiramiento. • Indicar al estudiante donde debe pararse (15 pies del maestro). • Lanzar suavemente por debajo del brazo el balón entre el pecho y el nivel de la cabeza. 			<ul style="list-style-type: none"> • El área de evaluación debe estar libre para ejecutar la destreza. • Evitar cualquier distracción con el estudiante evaluado. 			
Equipo/ Materiales			Sugerencia de Espacio/ Distancia				
<ul style="list-style-type: none"> • Balón de “playground” tamaño 8’. • Plantillas para marcar el piso. 			<ul style="list-style-type: none"> • Marca con plantillas en el piso una distancia de 15 pies. El maestro o compañero (pareja) se para sobre una plantilla y el evaluado en la otra. 				

Prueba de la Destreza de Atrapar en o por Debajo de la Cintura

Grado y Grupo: _____	<i>Elementos críticos de la destreza</i>						
Fecha: _____	1) Extender los brazos hacia afuera para atrapar la bola	2) Pulgares hacia afuera para atrapar en o debajo de la cintura	3) Mirar el balón en todo el trayecto hasta las manos	4) Atrapar con las manos solamente: no sostener contra el cuerpo	5) Halar o Llevar el balón hacia el cuerpo, al atrapar el mismo	Total	Observaciones
Nombre de los estudiantes							
1.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
2.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
3.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
4.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
5.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
6.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
7.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
8.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
9.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
10.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
11.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
12.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
13.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
14.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
15.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
16.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
17.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
18.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
19.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
20.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	

Rúbrica:

0 = no ejecuta o no completa (0 de 4 intentos) los procedimientos del elemento crítico de la destreza.

1 = ejecuta muy pocas veces (1 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

2 = ejecuta algunas veces (2 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

3 = ejecuta usualmente (3 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

4 = ejecuta consistentemente (4 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

Departamento de Educación
Programa de Educación Física

Prueba de la Destreza de Dribleo en Movimiento (caminata o carrera)

Grado y grupo: ____	Elementos críticos de la destreza							
Fecha: _____	1) Las rodillas ligeramente flexionadas.	2) Contacto con el balón con la yema de los dedos.	3) Contacto firme con la parte superior del balón.	4) Contacto liviano detrás del balón para el viaje.	5) El balón al lado y en frente del cuerpo para driblearla.	6) Ojos mirando sobre el balón no por debajo.	Total	Observaciones
Nombre de los estudiantes								
1.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
2.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
3.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
4.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
5.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
6.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
7.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
8.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
9.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
10.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
11.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
12.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
13.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
14.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
15.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
16.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
17.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
18.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
19.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
20.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	

Rúbrica:

0 = no ejecuta o no completa (0 de 4 intentos) los procedimientos del elemento crítico de la destreza.

1 = ejecuta muy pocas veces (1 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

2 = ejecuta algunas veces (2 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

3 = ejecuta usualmente (3 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

4 = ejecuta consistentemente (4 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

Prueba de la Destreza de Driblo Estacionario (espacio personal)
Departamento de Educación

Nombre:		Estándar 1:			Dominio del Movimiento		
Fecha:		Indicador de la ejecución:			Driblear, lanzar, patear, atrapar y golpear un balón o bola.		
Grado y grupo:		Evaluación de la tarea:			Driblea un balón con una mano en su espacio personal en 15 segundos máximo en 4 intentos.		
Elementos críticos de la destreza	4 (4 de 4 intentos)	3 (3 de 4 intentos)	2 (2 de 4 intentos)	1 (1 de 4 intentos)	0 (0 de 4 intentos)	Total	Observaciones
1. Las rodillas ligeramente flexionadas (dobladitas)	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
2. Pie opuesto adelante cuando driblee en su propio espacio.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
3. Contacto con la bola con la yema de los dedos	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
4. Contacto firme con la parte superior del balón	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
5. Ojos mirando sobre el balón no por debajo	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
						/20	
Instrucciones para los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida. • Hoy vamos a evaluar la destreza de driblear en su espacio personal. • Párate detrás de las plantillas. • A mi señal driblea un balón por 15 segundos encima de la plantilla. 						
Instrucciones para el maestro	Preparación:			Seguridad:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza previa de la destreza. • Calentamiento y estiramiento. • Claramente indicar el área de driblo con las plantillas. • Indicar que el tiempo para ejecutar la destreza es de 15 segundos máximo. • Enfatizar al estudiante que debe realizar la ejecución correcta, además, si está realizando alguno de los elementos de la destreza incorrectamente, que el mismo estudiante sea consciente para corregirse 			<ul style="list-style-type: none"> • Permitir utilizar solamente tenis (no sandalias, botas, descalzo). • Si es en el exterior, utilizar una superficie lisa, segura y libre de obstrucciones. 			
	Equipo/ Materiales			Sugerencia de Espacio/Distancia			
	<ul style="list-style-type: none"> • Balón de "playground" tamaño 10". • Plantillas. 			<ul style="list-style-type: none"> • Reloj. • Dejar espacio de 5 pies entre cada estudiante evaluado. 			

Programa de Educación Física

Prueba de la Destreza de Dribleo Estacionario (espacio personal)

Grado y grupo: _____	Elementos críticos de la destreza						
Fecha: _____ Nombre de los estudiantes	1) Las rodillas ligeramente flexionadas.	2) Pie opuesto adelante cuando driblee en su propio espacio.	3) Contacto con el balón con la yema de los dedos.	4) Contacto firme con la parte superior del balón.	5) Ojos mirando sobre el balón no por debajo.	Total	Observaciones
1.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
2.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
3.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
4.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
5.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
6.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
7.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
8.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
9.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
10.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
11.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
12.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
13.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
14.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
15.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
16.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
17.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
18.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
19.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
20.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	

Rúbrica:

0 = no ejecuta o no completa (0 de 4 intentos) los procedimientos del elemento crítico de la destreza.

1 = ejecuta muy pocas veces (1 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

2 = ejecuta algunas veces (2 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

3 = ejecuta usualmente (3 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

4 = ejecuta consistentemente (4 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

Prueba de la Destreza de Patear

Nombre:		Estándar 1:			Dominio del Movimiento		
Fecha:		Indicador de la ejecución:			Driblear, lanzar, patear, atrapar y golpear un balón o bola.		
Grado y grupo:		Evaluación de la tarea:			Patear en movimiento a una distancia de 10 pies un balón estacionario.		
Elementos críticos de la destreza	4 (4 de 4 intentos)	3 (3 de 4 intentos)	2 (2 de 4 intentos)	1 (1 de 4 intentos)	0 (0 de 4 intentos)	Total	Observaciones
1. Brazos extendidos hacia adelante en preparación para la acción de patear.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
2. Contacto se hace directamente debajo y detrás del centro del balón.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
3. Tocar el balón con el cordón del tenis o la parte superior del pie para la acción de patear.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
4. El tronco se inclina un poco (ligemente) hacia atrás en preparación para la acción de patear.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
5. Continúa hacia adelante con la pierna de patear extendida hacia el blanco (objetivo).	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
						/20	
Instrucciones para los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida. • Hoy vamos a evaluar la destreza de patear en movimiento. • Párate detrás de la línea de inicio y a mi señal corre hacia el balón y patéalo sin detenerte. • Tendrás 4 intentos para ejecutar la destreza. 						
Instrucciones para el maestro	Preparación:			Seguridad:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza previa de la destreza. • Calentamiento y estiramiento. • La evaluación puede ser en interior o exterior. • Si se dificulta dejar el balón estacionario puede utilizar un platillo o plantilla para mantenerlo estático. • Enfatizar al estudiante que debe realizar la ejecución correcta, además, si está realizando alguno de los elementos de la destreza incorrectamente, que el mismo estudiante sea consciente para corregirse. 			<ul style="list-style-type: none"> • Permitir utilizar solamente tenis (no sandalias, botas, descalzo). • Si es en el exterior, utilizar una superficie lisa, segura y libre de obstrucciones. 			
	Equipo/ Materiales			Sugerencia de Espacio/ Distancia			
	<ul style="list-style-type: none"> • Conos, cinta adhesiva o tiza para marcar la línea de inicio y carril de carrera. • Platillos o plantillas. • Balones de <i>Playground</i> de 8 a 12" (Debe ser los mismos). 			<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar los materiales para marcar la línea de inicio, carrera y distancia para ejecutar la destreza. 			

Departamento de Educación
Programa de Educación Física

Prueba de la Destreza de Patear

Grado y grupo: ____	Elementos críticos de la destreza						
Fecha: _____	1) Brazos extendidos hacia adelante en preparación para la acción de patear.	2) Contacto se hace directamente debajo y detrás del centro del balón.	3) Tocar el balón con el cordón del tenis o la parte superior del pie para la acción de patear.	4) El tronco se inclina un poco (ligeramente) hacia atrás en preparación para la acción de patear.	5) Continua hacia adelante con la pierna de patear extendida hacia el blanco (objetivo).	Total	Observaciones
Nombre de los estudiantes							
1.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
2.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
3.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
4.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
5.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
6.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
7.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
8.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
9.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
10.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
11.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
12.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
13.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
14.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
15.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
16.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
17.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
18.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
19.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
20.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	

Rúbrica:

- 0 = no ejecuta o no completa (0 de 4 intentos) los procedimientos del elemento crítico de la destreza.
- 1 = ejecuta muy pocas veces (1 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.
- 2 = ejecuta algunas veces (2 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.
- 3 = ejecuta usualmente (3 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.
- 4 = ejecuta consistentemente (4 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

Prueba de la Destreza de Golpear por Debajo del Brazo (Servicio)

Nombre:		Estándar 1:			Dominio del Movimiento		
Fecha:		Indicador de la ejecución:			Dribleo, patear, lanzar, atrapar y golpear un balón o bola.		
Grado y grupo:		Evaluación de la tarea:			Golpear un balón por debajo del brazo (servicio).		
Elementos críticos de la destreza	4 (4 de 4 intentos)	3 (3 de 4 intentos)	2 (2 de 4 intentos)	1 (1 de 4 intentos)	0 (0 de 4 intentos)	Total	Observaciones
1. De frente al objetivo en preparación para el golpe o servicio.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
2. Pie opuesto adelante.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
3. Superficie plana de la mano para el contacto con el balón.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
4. El contacto del balón debe ser entre la rodilla y el nivel de la cintura.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
5. El tronco se inclina un poco (ligeramente) hacia atrás en preparación para la acción de golpear.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
6. Después del contacto con el balón el brazo y la mano siguen hacia arriba en dirección al objetivo.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
						/24	
Instrucciones para los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida. • Hoy vamos a evaluar la destreza de golpear por debajo del brazo (servicio). • Párate detrás de la línea de inicio y a mi señal realiza la destreza correctamente. • Tendrás 4 intentos para ejecutar la destreza. 						
Instrucciones para el maestro	Preparación:			Seguridad:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza previa de la destreza. • Calentamiento y estiramiento. • La evaluación puede ser en interior o exterior. • Puede tener más de un estudiante ejecutando la destreza a la vez. • Enfatizar al estudiante que debe realizar la ejecución correcta, además, si está realizando alguno de los elementos de la destreza incorrectamente, que el mismo estudiante sea consciente para corregirse. 			<ul style="list-style-type: none"> • Permitir utilizar solamente tenis (no sandalias, botas, descalzo). • Si es en el exterior, utilizar una superficie lisa, segura y libre de obstrucciones. 			
	Equipo/ Materiales			Sugerencia de Espacio/ Distancia			
	<ul style="list-style-type: none"> • Conos, cinta adhesiva o tiza para marcar la línea de inicio. • Plátanos o plantillas. • Balones de Vólibol. 			<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar los materiales para marcar la línea de inicio y distancia entre los estudiantes evaluados. 			

Departamento de Educación
Programa de Educación Física

Prueba de la Destreza de Golpear por Debajo del Brazo (Servicio)

Grado y grupo: _____	<i>Elementos críticos de la destreza</i>							
Fecha: _____	1) De frente al objetivo en preparación para el golpe o servicio.	2) Pie opuesto adelante.	3) Superficie plana de la mano para el contacto con el balón.	4) El contacto del balón debe ser entre la rodilla y el nivel de la cintura.	5) El tronco se inclina un poco (ligeramente) hacia atrás en preparación para la acción de golpear.	6) Después del contacto con el balón el brazo y la mano siguen hacia arriba en dirección al objetivo.	Total	Observaciones
Nombre de los estudiantes								
1.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
2.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
3.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
4.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
5.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
6.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
7.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
8.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
9.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
10.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
11.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
12.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
13.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
14.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
15.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
16.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
17.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
18.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
19.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
20.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	

Rúbrica:

0 = no ejecuta o no completa (0 de 4 intentos) los procedimientos del elemento crítico de la destreza.

1 = ejecuta muy pocas veces (1 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

2 = ejecuta algunas veces (2 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

3 = ejecuta usualmente (3 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

4 = ejecuta consistentemente (4 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

Prueba de la Destreza de Golpear sobre la cabeza (voleo)

Nombre:		Estándar 1:			Dominio del Movimiento		
Fecha:		Indicador de la ejecución:			Dribleo, patear, lanzar, atrapar y golpear un balón o bola.		
Grado y grupo:		Evaluación de la tarea:			Golpear un balón sobre la cabeza (voleo).		
Elementos críticos de la destreza	4 (4 de 4 intentos)	3 (3 de 4 intentos)	2 (2 de 4 intentos)	1 (1 de 4 intentos)	0 (0 de 4 intentos)	Total	Observaciones
1. El cuerpo alineado colocado debajo del balón.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
2. Las rodillas, los brazos y los tobillos flexionados en preparación para el golpe.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
3. Dedos formando triángulo en preparación para el golpe (voleo).	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
4. Contacto del balón con la yema de los dedos y muñecas firmes.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
5. Brazos extendidos hacia arriba al contacto siguiendo adelante ligeramente hacia el objetivo.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
						/20	
Instrucciones para los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida • Hoy vamos a evaluar la destreza de golpear sobre la cabeza (voleo). • Párate detrás de la línea de inicio y a mi señal realiza la destreza correctamente. • Tendrás 4 intentos para ejecutar la destreza. 						
Instrucciones para el maestro	Preparación:			Seguridad:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza previa de la destreza • Calentamiento y estiramiento • La evaluación puede ser en interior o exterior • Puede tener más de un estudiante ejecutando la destreza a la vez. • Enfatizar al estudiante que debe realizar la ejecución correcta, además, si está realizando alguno de los elementos de la destreza incorrectamente, que el mismo estudiante sea consciente para corregirse 			<ul style="list-style-type: none"> • Permitir utilizar solamente tenis (no sandalias, botas, descalzo). • Si es en el exterior, utilizar una superficie lisa, segura y libre de obstrucciones. 			
	Equipo/ Materiales			Sugerencia de Espacio/Distancia			
	<ul style="list-style-type: none"> • Conos, cinta adhesiva o tiza para marcar la línea de inicio. • Platillos o plantillas • Balones de Voleibol 			<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar los materiales para marcar la línea de inicio y distancia entre los estudiantes evaluados. 			

Departamento de Educación
Programa de Educación Física

Prueba de la Destreza de Golpear sobre la cabeza (voleo)

Grado y grupo: _____	<i>Elementos críticos de la destreza</i>						
Fecha: _____	1) El cuerpo alineado colocado debajo del balón.	2) Las rodillas, los brazos y los tobillos flexionados en preparación para el golpe.	3) Dedos formando triángulo en preparación para el golpe (voleo).	4. Contacto del balón con la yema de los dedos y muñecas firmes.	5) Brazos extendidos hacia arriba al contacto siguiendo adelante ligeramente hacia el objetivo.	Total	Observaciones
Nombre de los estudiantes							
1.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
2.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
3.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
4.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
5.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
6.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
7.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
8.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
9.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
10.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
11.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
12.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
13.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
14.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
15.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
16.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
17.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
18.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
19.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
20.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	

Rúbrica:

- 0 = no ejecuta o no completa (0 de 4 intentos) los procedimientos del elemento crítico de la destreza.
- 1 = ejecuta muy pocas veces (1 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.
- 2 = ejecuta algunas veces (2 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.
- 3 = ejecuta usualmente (3 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.
- 4 = ejecuta consistentemente (4 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

Prueba de la Destreza de Golpear una Bola con un Implemento Corto

Nombre:		Estándar 1:			Dominio del Movimiento		
Fecha:		Indicador de la ejecución:			Dribleo, patear, lanzar, atrapar y golpear un balón o bola.		
Grado y grupo:		Evaluación de la tarea:			Golpear una bola con un implemento corto a 10 pies de distancia del lanzamiento.		
Elementos críticos de la destreza	4 (4 de 4 intentos)	3 (3 de 4 intentos)	2 (2 de 4 intentos)	1 (1 de 4 intentos)	0 (0 de 4 intentos)	Total	Observación
1. Raqueta hacia atrás en preparación al golpe.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
2. Pisar con el pie opuesto mientras se hace contacto con la bola.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
3. Gira la raqueta o paleta de abajo hacia arriba.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
4. Gira el tronco para la preparación y ejecución para golpear la bola.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
5. Sigue hacia adelante para completar la acción del golpe.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
						/20	
Instrucciones para los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida. • Hoy vamos a evaluar la destreza de golpear una bola con un implemento corto. • Párate detrás de la línea de inicio y a mi señal realiza la destreza correctamente. • Tendrás 4 intentos para ejecutar la destreza. 						
Instrucciones para el maestro	Preparación:			Seguridad:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza previa de la destreza. • Calentamiento y estiramiento. • La evaluación puede ser en interior o exterior. • Puede tener más de un estudiante ejecutando la destreza a la vez. • Enfatizar al estudiante que debe realizar la ejecución correcta, además, si está realizando alguno de los elementos de la destreza incorrectamente, que el mismo estudiante sea consciente para corregirse. 			<ul style="list-style-type: none"> • Permitir utilizar solamente tenis (no sandalias, botas, descalzo). • Si es en el exterior, utilizar una superficie lisa, segura y libre de obstrucciones. 			
	Equipo/ Materiales			Sugerencia de Espacio/Distancia			
	<ul style="list-style-type: none"> • Conos, cinta adhesiva o tiza para marcar área designada para la ejecución de la destreza. • Platos o plantillas. • Raquetas de tenis, tenis de mesa o paletas (paddle). • Bolas de tenis, plásticas, foam y tenis de mesa. 			<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar los materiales para marcar áreas designadas y distancia entre los estudiantes evaluados. 			

Prueba de la Destreza de Golpear una Bola con un Implemento Corto

Grado y grupo: _____	<i>Elementos críticos de la destreza</i>						
Fecha: _____	1) Raqueta hacia atrás en preparación al golpe.	2) Pisar con el pie opuesto mientras se hace contacto con la bola.	3) Gira la raqueta o paleta de abajo hacia arriba.	4) Gira el tronco para la preparación y ejecución para golpear la bola.	5) Sigue hacia adelante para completar la acción del golpe.	Total	Observaciones
Nombre de los estudiantes							
1.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
2.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
3.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
4.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
5.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
6.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
7.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
8.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
9.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
10.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
11.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
12.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
13.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
14.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
15.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
16.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
17.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
18.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
19.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
20.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	

Rúbrica:

- 0 = no ejecuta o no completa (0 de 4 intentos) los procedimientos del elemento crítico de la destreza.
- 1 = ejecuta muy pocas veces (1 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.
- 2 = ejecuta algunas veces (2 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.
- 3 = ejecuta usualmente (3 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.
- 4 = ejecuta consistentemente (4 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

Prueba de la Destreza de Golpear una Bola con un Implemento Largo (batear)

Nombre:		Estándar 1:			Dominio del Movimiento		
Fecha:		Indicador de la ejecución:			Dribleo, patear, lanzar, atrapar y golpear un balón o bola.		
Grado y grupo:		Evaluación de la tarea:			Golpear una bola con un implemento largo (batear) a 10 pies de distancia del lanzamiento.		
Elementos críticos de la destreza	4 (4 de 4 intentos)	3 (3 de 4 intentos)	2 (2 de 4 intentos)	1 (1 de 4 intentos)	0 (0 de 4 intentos)	Total	Observaciones
1. Bate arriba y atrás en preparación para la acción de golpear.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
2. Pie opuesto al bate se mueve hacia la bola mientras se hace el contacto.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
3. Gira (rota) el tronco en la preparación y ejecución de la acción de golpear.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
4. Mueve el bate hacia el frente en un plano horizontal.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
5. Gira las muñecas para completar la acción de golpear (batear).	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
						/20	
Instrucciones para los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida. • Hoy vamos a evaluar la destreza de golpear una bola con un implemento largo (batear). • Párate detrás de la línea de inicio y a mi señal realiza la destreza correctamente. • Tendrás 4 intentos para ejecutar la destreza. 						
Instrucciones para el maestro	Preparación:			Seguridad:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza previa de la destreza. • Calentamiento y estiramiento. • La evaluación puede ser en interior o exterior. • Puede tener más de un estudiante ejecutando la destreza a la vez. • Enfatizar al estudiante que debe realizar la ejecución correcta, además, si está realizando alguno de los elementos de la destreza incorrectamente, que el mismo estudiante sea consciente para corregirse. 			<ul style="list-style-type: none"> • Permitir utilizar solamente tenis (no sandalias, botas, descalzo). • Si es en el exterior, utilizar una superficie lisa, segura y libre de obstrucciones. 			
	Equipo/ Materiales			Sugerencia de Espacio/ Distancia			
	<ul style="list-style-type: none"> • Conos, cinta adhesiva o tiza para marcar área designada para la ejecución de la destreza. • Platillos, plantillas o 'home'. • Bate puede ser de plástico, palo, bambú o el bate oficial. • Bolas de: tenis, plásticas, <i>foam</i>, papel, béisbol, softball, entre otras. 			<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar los materiales para marcar áreas designadas y distancia entre los estudiantes evaluados. 			

Departamento de Educación
Programa de Educación Física

Prueba de la Destreza de Golpear una Bola con un Implemento Largo (batear)

Grado y grupo: _____	<i>Elementos críticos de la destreza</i>						
Fecha: _____ Nombre de los estudiantes	1) Bate arriba y atrás en preparación para la acción de golpear.	2) Pie opuesto al bate se mueve hacia la bola mientras se hace el contacto.	3) Gira (rota) el tronco en la preparación y ejecución de la acción de golpear.	4) Mueve el bate hacia el frente en un plano horizontal.	5) Gira las muñecas para completar la acción de golpear (batear).	Total	Observaciones
1.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
2.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
3.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
4.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
5.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
6.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
7.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
8.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
9.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
10.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
11.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
12.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
13.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
14.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
15.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
16.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
17.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
18.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
19.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
20.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	

Rúbrica:

0 = no ejecuta o no completa (0 de 4 intentos) los procedimientos del elemento crítico de la destreza.

1 = ejecuta muy pocas veces (1 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

2 = ejecuta algunas veces (2 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

3 = ejecuta usualmente (3 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

4 = ejecuta consistentemente (4 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

Prueba de la Destreza de Golpear por Arriba del Brazo (Servicio)

Nombre:		Estándar 1:				Dominio del Movimiento	
Fecha:		Indicador de la ejecución:				Dribleo, patear, lanzar, atrapar y golpear un balón o bola.	
Grado y grupo:		Evaluación de la tarea:				Golpear un balón por arriba del brazo (servicio).	
Elementos críticos de la destreza	4 (4 de 4 intentos)	3 (3 de 4 intentos)	2 (2 de 4 intentos)	1 (1 de 4 intentos)	0 (0 de 4 intentos)	Total	Observaciones
1. De frente al objetivo en preparación para el golpe o servicio.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
2. Pie opuesto adelante.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
3. Superficie plana de la mano para el contacto con el balón.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
4. El contacto del balón debe ser arriba del brazo.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
5. El tronco se inclina un poco (ligeramente) hacia atrás en preparación para la acción de golpear.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
6. Después del contacto con el balón el brazo y la mano siguen hacia delante en dirección al objetivo.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
						/24	
Instrucciones para los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida • Hoy vamos a evaluar la destreza de golpear por arriba del brazo (servicio). • Párate detrás de la línea de inicio y a mi señal realiza la destreza correctamente. • Tendrás 4 intentos para ejecutar la destreza. 						
Instrucciones para el maestro	Preparación: <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza previa de la destreza • Calentamiento y estiramiento • La evaluación puede ser en interior o exterior • Puede tener más de un estudiante ejecutando la destreza a la vez • Enfatizar al estudiante que debe realizar la ejecución correcta, además, si está realizando alguno de los elementos de la destreza incorrectamente, que el mismo estudiante sea consciente para corregirse 			Seguridad: <ul style="list-style-type: none"> • Permitir utilizar solamente tenis (no sandalias, botas, descalzo). • Si es en el exterior, utilizar una superficie lisa, segura y libre de obstrucciones. 			
	Equipo/ Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Conos, cinta adhesiva o tiza para marcar la línea de inicio • Plátanos o plantillas • Balones de Vólibol 			Sugerencias de Espacio/Distancia <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar los materiales para marcar la línea de inicio y distancia entre los estudiantes evaluados. 			

Departamento de Educación
Programa de Educación Física

Prueba de la Destreza de Golpear por Arriba del Brazo (Servicio)

Grado y grupo: _____	Elementos críticos de la destreza							
Fecha: _____	1) De frente al objetivo en preparación para el golpe o servicio.	2) Pie opuesto adelante.	3) Superficie plana de la mano para el contacto con el balón.	4) El contacto del balón debe ser arriba del brazo.	5) El tronco se inclina un poco (ligeramente) hacia atrás en preparación para la acción de golpear.	6) Después del contacto con el balón el brazo y la mano siguen hacia delante en dirección al objetivo.	Total	Observaciones
Nombre de los estudiantes								
1.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
2.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
3.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
4.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
5.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
6.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
7.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
8.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
9.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
10.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
11.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
12.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
13.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
14.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
15.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
16.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
17.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
18.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
19.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	
20.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/24	

Rúbrica:

0 = no ejecuta o no completa (0 de 4 intentos) los procedimientos del elemento crítico de la destreza.

1 = ejecuta muy pocas veces (1 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

2 = ejecuta algunas veces (2 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

3 = ejecuta usualmente (3 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

4 = ejecuta consistentemente (4 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.

Prueba de la Destreza de Golpe de antebrazos (bompeo)

Nombre:		Estándar 1:			Dominio del Movimiento		
Fecha:		Indicador de la ejecución:			Dribleo, patear, lanzar, atrapar y golpear un balón o bola.		
Grado y grupo:		Evaluación de la tarea:			Golpear un balón con los antebrazos (bompeo).		
Elementos críticos de la destreza	4 (4 de 4 intentos)	3 (3 de 4 intentos)	2 (2 de 4 intentos)	1 (1 de 4 intentos)	0 (0 de 4 intentos)	Total	Observaciones
1. El cuerpo alineado colocado debajo del balón.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
2. Las rodillas, los brazos y los tobillos flexionados en preparación para el golpe.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
3. Coloca una mano contra la palma de la otra mano y los dedos pulgares juntos en preparación al golpe.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
4. Contacto del balón con la yema de los dedos y muñecas firmes.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
5. Brazos extendidos hacia arriba al contacto siguiendo adelante ligeramente hacia el objetivo.	ejecuta consistentemente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta usualmente con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta algunas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	ejecuta muy pocas veces con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza	no ejecuta o no completa los procedimientos del elemento crítico de la destreza		
						/20	
Instrucciones para los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida • Hoy vamos a evaluar la destreza de golpear con los antebrazos (bompeo). • Párate detrás de la línea de inicio y a mi señal realiza la destreza correctamente. • Tendrás 4 intentos para ejecutar la destreza. 						
Instrucciones para el maestro	Preparación:			Seguridad:			
	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza previa de la destreza • Calentamiento y estiramiento • La evaluación puede ser en interior o exterior • Puede tener más de un estudiante ejecutando la destreza a la vez. • Enfatizar al estudiante que debe realizar la ejecución correcta, además, si está realizando alguno de los elementos de la destreza incorrectamente, que el mismo estudiante sea consciente para corregirse 			<ul style="list-style-type: none"> • Permitir utilizar solamente tenis (no sandalias, botas, descalzo). • Si es en el exterior, utilizar una superficie lisa, segura y libre de obstrucciones. 			
	Equipo/ Materiales			Sugerencias de Espacio/Distancia			
	<ul style="list-style-type: none"> • Conos, cinta adhesiva o tiza para marcar la línea de inicio. • Platillos o plantillas • Balones de Volibol 			<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar los materiales para marcar la línea de inicio y distancia entre los estudiantes evaluados. 			

Prueba de la Destreza de Golpe de antebrazos (bompeo)

Grado y grupo: _____	<i>Elementos críticos de la destreza</i>						
Fecha: _____	1) El cuerpo alineado colocado debajo del balón.	2) Las rodillas, los brazos y los tobillos flexionados en preparación para el golpe.	3) Coloca una mano contra la palma de la otra mano y los dedos pulgares juntos en preparación al golpe.	4. Contacto del balón con los antebrazos.	5) Brazos extendidos hacia el frente al contacto siguiendo adelante ligeramente hacia el objetivo.	Total	Observaciones
Nombre de los estudiantes							
1.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
2.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
3.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
4.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
5.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
6.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
7.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
8.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
9.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
10.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
11.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
12.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
13.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
14.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
15.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
16.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
17.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
18.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
19.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	
20.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	/20	

Rúbrica:

- 0 = no ejecuta o no completa (0 de 4 intentos) los procedimientos del elemento crítico de la destreza.**
- 1 = ejecuta muy pocas veces (1 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.**
- 2 = ejecuta algunas veces (2 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.**
- 3 = ejecuta usualmente (3 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.**
- 4 = ejecuta consistentemente (4 de 4 intentos) con un patrón maduro el elemento crítico de la destreza.**

APÉNDICE U: “ASSESSMENT” PARA EL PROCESO DE PENSAMIENTO EN EL SALÓN DE CLASES

Assessment en la sala de clases sugerido para cotejar y clasificar el aprendizaje estudiantil en términos de niveles de profundidad del conocimiento

Niveles de Profundidad del Conocimiento	Assessment sugerido (modo o instrumento)	Lo que pueden demostrar los aprendices	Posibles usos de los resultados (Enfoque: assessment “para aprender”)
<p>Nivel I: Pensamiento Memorístico (demuestra conocimiento en forma igual o casi igual a como lo aprendió)</p> <p>Reconoce datos y fuentes de datos (información) para memorizar</p> <p>Lleva a cabo procedimientos rutinarios o recuerda definiciones</p> <p>Usa formulas o procedimientos en contextos iguales o similares a como los aprendió</p> <p>Verbaliza lo que ha memorizado, por ejemplo, recita datos o pasos de una rutina que recuerda</p> <p>Reconoce estrategias útiles para recordar y memorizar información, por ejemplo: 1) Recuerda y usa información importante 2) recuerda recursos que puede utilizar para aprender el contenido de un tema, por ejemplo, libro de texto</p>	Lista focalizada	Expresan vocabulario memorizado relacionado con un concepto	<p>Estudiante: activa su memoria respecto a lo que recuerda relacionado con determinado concepto o proceso. Determina lo que le falta por memorizar.</p> <p>Maestro(a): determina palabras que se pueden asociar con un concepto.</p>
	Organizadores gráficos: Flujograma Redes conceptuales simples	Organizan pasos de un proceso que memorizaron Identifican y mencionan vocabulario que memorizaron relacionado con un tema	<p>Estudiante: revisa las partes del procedimiento para completarlo y memorizarlo. Recuerda palabras que puede asociar con determinado concepto</p> <p>Maestro(a): determina si necesita o no ofrecer experiencias de aprendizaje adicionales para mejorar el recuerdo de vocabulario o de un procedimiento</p>
	Preguntas de respuestas cortas de bajo nivel de pensamiento	Contestan oralmente o por escrito palabras, frases u oraciones en la forma en que lo memorizaron	<p>Estudiante: Determina lo que le falta por memorizar</p> <p>Maestro(a): Determina lo que pueden recordar para reenfozar la enseñanza</p>
	Preguntas de escoger la mejor alternativa o múltiples respuestas	Escogen entre múltiples opciones la palabra o frase que asocian con lo memorizado	
	Listas de cotejo	Ejecutan procesos casi igual a como lo aprendieron Expresan ideas casi igual a como las aprendieron	<p>Estudiante: Se concienza de los pasos que no pudo y de los que pudo ejecutar.</p> <p>Maestro(a): Determina fortalezas y áreas que debe mejorar el estudiante respecto a la ejecución de un proceso o tarea</p>

Assessment en la sala de clases sugerido para cotejar y clasificar el aprendizaje estudiantil en términos de niveles de profundidad del conocimiento

Niveles de Profundidad del Conocimiento	Assessment sugerido (modo o instrumento)	Lo que pueden demostrar los aprendices	Posibles usos de los resultados (Enfoque: assessment “para aprender”)
	Ejercicios de pareo	Colocan en el espacio adecuado la palabra del vocabulario memorizado que completa una oración	Estudiante: identifica las relaciones simples que puede establecer entre las partes de ideas memorizadas.
	Ejercicios de llenar espacios en blanco	Identifican la palabra o frase que completa una oración o idea que memorizaron Expresan vocabulario memorizado relacionado con un tema	Maestro(a): determina si los estudiantes recuerdan ideas importantes para ofrecer experiencias que les ayudan a mantener el recuerdo de las ideas o a mejorarlo.
	Manos arriba, manos abajo (Por observación)	Responden a preguntas que evocan memoria levantando o bajando las manos, por ejemplo: mano arriba los que recuerdan tres de las cinco características de...	Estudiante: identifica las palabras o frases que ha memorizado con más confianza, ya que solo el maestro observará su mano Maestro(a) identifica si es necesario o no fortalecer el recuerdo de datos o palabras importantes

Assessment en la sala de clases sugerido para cotejar y clasificar el aprendizaje estudiantil en términos de niveles de profundidad del conocimiento

Niveles de Profundidad del Conocimiento	Assessment sugerido (modo o instrumento)	Lo que pueden demostrar los aprendices	Posibles usos de los resultados (Enfoque: assessment “para aprender”)
<p>Nivel II: Pensamiento de Procesamiento (Demuestra conocimiento que requiere algún razonamiento mental básico de ideas, conceptos y destrezas, más allá de la memoria)</p> <p>Comparar y contrastar ideas es característico de este nivel, por ejemplo:</p> <p>(1) Encuentra las características que describen objetos, fenómenos, eventos, personas, entre otros.</p> <p>(2) Encuentra ejemplos y contra-ejemplos de un concepto.</p> <p>(3) Identifica o encuentra patrones no triviales.</p> <p>Extiende y aplica sus conocimientos, por ejemplo:</p> <p>(1) Escoge posibles opciones para resolver un problema en contextos nuevos.</p> <p>(2) Resuelve un problema rutinario llevando a cabo dos o más pasos de un proceso que requiere múltiples acciones, utilizando conceptos y destrezas aprendidas.</p>	<p>Organizadores gráficos que permiten describir las relaciones, por ejemplo:</p> <p>Mapas de conceptos Mapas pictóricos Mapas semánticos Redes o conceptuales</p> <p>Nota: Para cotejar respuestas a preguntas o tareas que promueven múltiples respuestas se requiere el uso de criterios basados en contenido que respondan a la(s) expectativa(s) y a los objetivos educativos.</p>	<p>Identifican y describen relaciones o conexiones entre ideas de los conceptos.</p> <p>Describen relaciones entre conceptos, eventos, entre otros, mediante las palabras o frases conectivas que escriben sobre las flechas que unen conceptos en sus organizadores (mapa: conceptual, pictórico y semántico y red conceptual.)</p> <p>Encuentran ejemplos para los conceptos o ideas que incluyen en sus mapas.</p> <p>Describen la logística de sus organizadores y explican sus entendimientos de los conceptos que incluyen en sus organizadores, ya sea oralmente o por escrito.</p>	<p>Estudiante: Se conciencia: (1) de las relaciones entre conceptos que debe hacer para demostrar su entendimiento del concepto o tema, (2) de las conexiones que aún no puede hacer y (3) tanto de lo que ha aprendido correctamente como de sus errores conceptuales. Si se le provee el tiempo, el modelaje y rúbricas con criterios claros, puede auto-evaluar sus organizadores, ya que conociendo lo que se espera y comparándolo con lo que ha ejecutado puede mejorarlos para demostrar cómo está ampliando y cotejando la calidad de sus conocimientos.</p> <p>Maestro(a): Los mapas de diversos tipos y, en ocasiones, las redes conceptuales facilitan al maestro: (1) cotejar la validez de las conexiones o relaciones entre ideas o conceptos relacionados con un tema, (2) identificar ideas incompletas o conceptos erróneos. (3) tomar decisiones informadas respecto a las experiencias de aprendizaje que necesitan los estudiantes.</p>

Assessment en la sala de clases sugerido para cotejar y clasificar el aprendizaje estudiantil en términos de niveles de profundidad del conocimiento

Niveles de Profundidad del Conocimiento	Assessment sugerido (modo o instrumento)	Lo que pueden demostrar los aprendices	Posibles usos de los resultados (Enfoque: assessment “para aprender”)
<p>(3) Provee razonamientos adecuados para observaciones o acciones.</p> <p>(4) Formula reglas y explica conceptos, por ejemplo, (a) describe patrones no triviales en sus propias palabras, (b) describe el racional para enfocar una situación o problema.</p> <p>Organiza información o ideas, por ejemplo: (a) clasifica ideas dentro de un arreglo conceptual (marco de referencia) (2) busca información acerca de un tema o para contestar una pregunta.</p> <p>Nota: Para cotejar respuestas a preguntas o tareas que promueven múltiples respuestas se requiere el uso de criterios basados en contenido que respondan a la(s) expectativa(s) y a los objetivos educativos (pueden organizarse en rúbricas.)</p>	Ejercicios de múltiples respuestas de alto nivel	Asocian ideas aprendidas y las aplican en nuevos contextos	<p>Estudiante y maestro: Identifica, (1) ideas erróneas y (2) los contextos donde aplica o no aplica el concepto.</p> <p>Maestro: Examina la validez y confiabilidad de los ítems. Estructura nuevas oportunidades para que los estudiantes evidencien sus entendimientos</p>
	Bosquejo incompleto	En un bosquejo incompleto dado bosquejan los temas y sub-temas, utilizando frases, palabras y oraciones cortas para representar la conexión entre las partes de, por ejemplo, obra o película observada o lectura realizada.	<p>Estudiante: Ordena en categorías dadas o autogeneradas, las ideas que recuerda en un contexto diferente. Utiliza vocabulario relacionado con los temas en el contexto apropiado. Reflexiona acerca de cuánto le ayudó la actividad a aprender con entendimiento.</p> <p>Maestro: Devuelve los bosquejos cotejados, junto con el que preparó para que los estudiantes identifiquen los patrones que emergen. Identifica fortalezas y áreas para mejorar en el entendimiento del tema o en la redacción de bosquejos</p>
	Preguntas abiertas de alto nivel	Mediante respuestas a preguntas abiertas basadas en situaciones de vida diaria evidencian si pueden aplicar conceptos de la disciplina en contextos nuevos.	<p>Estudiante: identifica (1) sus ideas erróneas y la de sus pares (2) los contextos donde aplican o no aplican la ideas de un concepto.</p> <p>Maestro: Examina la validez y confiabilidad de las ideas expresadas, utilizando criterios claros y enfocados en el contenido de la disciplina. Identifica si el estudiante puede aplicar adecuadamente las ideas del concepto, valores, destrezas o procesos a situaciones nuevas dadas o auto-generadas y planifica, de acuerdo con las necesidades identificadas.</p>

Assessment en la sala de clases sugerido para cotejar y clasificar el aprendizaje estudiantil en términos de niveles de profundidad del conocimiento

Niveles de Profundidad del Conocimiento	Assessment sugerido (modo o instrumento)	Lo que pueden demostrar los aprendices	Posibles usos de los resultados (Enfoque: assessment “para aprender”)
	<p>Tareas de ejecución basadas, por ejemplo, en solución de problemas, incluyendo verbales no rutinarios</p> <p>Diarios enfocados en solución de problemas</p>	<p>Aplican lo aprendido en tareas no rutinarias, por ejemplo, en la solución de problemas pertinentes.</p> <p>Demuestran que pueden extender sus conocimientos, identificar patrones y buscar posibles soluciones a problemas entre varias alternativas o extender procedimientos</p>	<p>Estudiante: Coteja su ejecución basándose en criterios que le permiten entender lo que se espera que ejecuten. Explica cómo integra y expande lo aprendido para, por ejemplo, solucionar problemas no rutinarios y extender y mejorar procedimientos.</p> <p>Maestro(a): Examina la validez de los procesos, por ejemplo, de solución de problemas utilizado por el estudiante. Ofrece retro-comunicación para ayudarlo a determinar fortalezas y áreas para mejorar. Coteja el uso del vocabulario en el contexto apropiado. Examina si es necesario fortalecer, tanto el proceso de solución de problemas como el contenido en el cual se basa el problema.</p>
	<p>Diversos tipos de tareas escritas:</p>	<p>Escriben, ensayos y cartas a un amigo para aplicar y explicar en sus propias palabras: las conexiones que pueden hacer entre, (1) las ideas aprendidas, (2) los pasos seguidos en la solución de un problema. Expanden ideas que generan los miembros de pequeños grupos respecto a conceptos, valores, procesos, entre otros.</p>	<p>Estudiante: *Demuestra: (1) cómo extiende y aplica lo que está aprendiendo por escrito, utilizando el vocabulario adecuado y ordenando sus ideas. (2) expresa su entendimiento de lo que está aprendiendo, (3) reconoce lo que sabe y lo que le falta por aprender.</p> <p>Maestro(a): Examina la validez de las ideas del estudiante. Ofrece retro-comunicación para determinar fortalezas y áreas para mejorar. Coteja el uso del vocabulario en contexto. Examina si es necesario fortalecer áreas de contenido, de procesos, destrezas y valores característicos de la disciplina.</p>
	<p>Portafolios</p>	<p>Seleccionan las evidencias que mejor demuestran cómo expanden y aplican lo que están aprendiendo.</p>	<p>Estudiante: Demuestra, mediante variadas formas, que puede extender y aplicar los conocimientos que está desarrollando.</p> <p>Maestro(a): Coteja cuán bien está extendiendo y aplicando lo que aprende y ofrece retro-comunicación para que reconozca lo que puede hacer para mejorar sus evidencias.</p>

Assessment en la sala de clases sugerido para cotejar y clasificar el aprendizaje estudiantil en términos de niveles de profundidad del conocimiento

Niveles de Profundidad del Conocimiento	Assessment sugerido (modo o instrumento)	Lo que pueden demostrar los aprendices	Posibles usos de los resultados (Enfoque: assessment “para aprender”)
	Diagramas de Venn	<p>Identifican parecidos y diferencias entre ideas de los conceptos que están aprendiendo, por ejemplo, objetos, fenómenos y eventos.</p> <p>Encuentran ejemplos para las ideas que incluyen en sus diagramas.</p> <p>Explican, más ampliamente, debajo del diagrama u oralmente los entendimientos de las ideas que incluyen en sus diagramas.</p> <p>Aplican el vocabulario relacionado con el tema de estudio.</p>	<p>Estudiante: Se conciencia: (1) de los objetos, ideas, eventos o fenómenos que puede comparar y contrastar. (2) reconoce relaciones que debe hacer para demostrar su entendimiento del concepto o tema, (2) de las conexiones que aún no puede hacer y (3) tanto de lo que ha aprendido correctamente como de sus errores conceptuales. Si se le provee el tiempo y rúbricas con criterios claros, puede auto-evaluar sus diagramas para demostrar que cotejó la calidad de sus conocimientos.</p> <p>Maestro(a): Puede cotejar la validez de las comparaciones y contrastes entre ideas o conceptos relacionados con un tema y el uso apropiado del vocabulario.</p>

**Assessment en la sala de clases sugerido para cotejar y clasificar el aprendizaje estudiantil
en términos de niveles de profundidad del conocimiento**

Niveles de Profundidad del Conocimiento	Assessment sugerido (modo o instrumento)	Lo que pueden demostrar los aprendices	Posibles usos de los resultados (Enfoque: assessment “para aprender”)
<p>Nivel III: Pensamiento Estratégico (Demuestra conocimiento basado en demanda cognoscitiva compleja y abstracta)</p> <p>Crea, revisa y analiza organizadores gráficos para explicar y justificar relaciones entre ideas o conceptos.</p> <p>Establece y explica o justifica relaciones de causa y efecto; (a) hace predicciones, (b) formula hipótesis, (c) hace inferencias válidas y (d) establece generalizaciones a partir de observaciones.</p> <p>Extiende y aplica lo que aprendió al resolver problemas no rutinarios o que no ha visto antes.</p> <p>Justifica y explica lo que sabe mediante análisis de situaciones, utilizando información relevante que proviene de variados recursos para sostener sus argumentos o para explicar conceptos.</p> <p>Cita evidencia y desarrolla argumentos lógicos para sostener o justificar sus ideas.</p>	<p>Informes escritos u orales, ensayos y otros tipos de escritos</p> <p>Preguntas abiertas</p> <p>Diarios.</p>	<p>Explican lo que entienden, justifican lo que hacen o saben y cómo lo hacen para demostrar la validez de ideas y argumentos.</p> <p>Explican ampliamente fenómenos, efectos y posibles soluciones.</p> <p>Demuestran que pueden aplicar lo aprendido en nuevos contextos.</p> <p>Utilizan vocabulario adecuado en nuevos contextos.</p>	<p>Estudiante: Monitorea la profundidad de sus conocimientos y determina la validez de ideas y entendimientos.</p> <p>Maestro(a): Identifica la profundidad del conocimiento desarrollado por los estudiantes. Utiliza los hallazgos del monitoreo o assessment para: modificar tareas, de modo que faciliten a los estudiantes demostrar pensamiento estratégico, seleccionar criterios que ayuden a los estudiantes a auto-cotejar sus contestaciones y a concienciarse de sus limitaciones y fortalezas y diseñar nuevas experiencias de aprendizaje</p>
	<p>Portafolios</p> <p>Nota: Para cotejar respuestas a preguntas o tareas que promueven múltiples respuestas se requiere el uso de criterios basados en contenido que respondan a la(s) expectativa(s) y a los objetivos educativos.</p>	<p>Como dueños de sus portafolios, seleccionan trabajos donde demuestran conocimientos variados asociados con el pensamiento descrito en este nivel.</p> <p>Explican lo que incluyen en sus portafolios y justifican por qué lo seleccionaron.</p>	<p>Estudiante: Monitorea la calidad de sus evidencias respecto a validez del contenido de los trabajos, de sus explicaciones y justificaciones.</p> <p>Maestro(a): Coteja la calidad del conocimiento, de la capacidad para conectar, adecuadamente, múltiples ideas en los trabajos seleccionados. Examina la validez de las explicaciones y las justificaciones. Ofrece retro-comunicación y utiliza los datos del cotejo para ofrecer nuevas experiencias de aprendizaje</p>

Assessment en la sala de clases sugerido para cotejar y clasificar el aprendizaje estudiantil en términos de niveles de profundidad del conocimiento

Niveles del Profundidad del Conocimiento	Assessment sugerido (modo o instrumento)	Lo que pueden demostrar los aprendices	Posibles usos de los resultados (Enfoque: assessment “para aprender”)
<p>Explica un fenómeno en términos conceptuales y explica y justifica alternativas para disminuir su efecto.</p> <p>Nota: Para cotejar respuestas a preguntas o tareas que promueven múltiples respuestas se requiere el uso de criterios basados en contenido que respondan a la(s) expectativa(s) y a los objetivos educativos (pueden organizarse en rúbricas.)</p>	<p>Exámenes tradicionales con ejercicios de alto nivel de pensamiento, que promuevan explicar y justificar lo que seleccionan o saben.</p>	<p>Demuestran mayor Profundidad del conocimiento al explicar y justificar su selección entre posibles respuestas o al explicar o justificar por qué la premisa es cierta o falsa.</p> <p>Explican la validez de sus ideas o conocimientos.</p>	<p>Estudiante: Determina si ha logrado un entendimiento lo suficientemente profundo del contenido o destrezas que ha estado aprendiendo. Explica cómo puede mejorar sus Respuestas.</p> <p>Maestro(a): Examina los resultados para: analizar los ítems, en términos de validez y confiabilidad. *Determina los contenidos de mayor dificultad y diseña nuevas tareas para ayudar a los estudiantes a demostrar mejor sus entendimientos.</p>
	<p>Diversos tipos de tareas escritas</p>	<p>Escriben ensayos y cartas a un amigo para explicar o justificar cómo aplica el concepto o destreza y valores en otras situaciones.</p> <p>Completan ideas que generan los miembros de pequeños grupos respecto a conceptos, valores, procesos.</p> <p>Escriben ensayos para analizar y explicar situaciones de la vida diaria indicando cómo aplica lo aprendido en la situación presentada.</p>	<p>Estudiante: Examina: la profundidad de sus ideas, la validez de argumentos y procesos para solucionar problemas, si ha utilizado el vocabulario apropiadamente. Comparte sus conocimientos con pares y encuentra formas de mejorar. Determina lo que puede o no puede explicar o justificar y lo mejora.</p> <p>Maestro (a): Examina la validez de las ideas y el uso del vocabulario. Determina los contenidos de mayor dificultad y diseña nuevas tareas para que los estudiantes demuestren mejor su entendimiento.</p>

Assessment en la sala de clases sugerido para cotejar y clasificar el aprendizaje estudiantil en términos de niveles de profundidad del conocimiento

Niveles de Profundidad del Conocimiento	Assessment sugerido (modo o instrumento)	Lo que pueden demostrar los aprendices	Posibles usos de los resultados (Enfoque: assessment “para aprender”)
	Trabajos de creación, tales como: obras de teatro, simulaciones y juegos	<p>Aplican lo aprendido en sus obras de creación explicando y justificando sus conocimientos.</p> <p>Utilizan el vocabulario en el contexto apropiado en situaciones pertinentes para ellos.</p>	<p>Estudiante: Coteja la calidad de su ejecución basándose en criterios que le permiten entender lo que se espera que ejecute. Explica y justifica cómo integra y expande lo aprendido a través del contenido, valores y destrezas de la disciplina en la que se basa su trabajo de creación.</p> <p>Maestro(a): Examina la validez del contenido utilizado por el estudiante, le ofrece retro-comunicación para ayudarlo a determinar fortalezas y áreas para mejorar. Coteja el uso del vocabulario en el contexto apropiado. Examina si es necesario fortalecer áreas de contenido, destrezas y valores mediante experiencias de aprendizaje adicionales.</p>
	Organizadores gráficos, tales como: Mapas de conceptos y pictóricos y diversos tipos de gráficas que representen datos pertinentes al tema bajo estudio	Analizan sus organizadores gráficos para explicar sus contenidos y justificar sus partes y para establecer generalizaciones.	<p>Estudiante: Examina: su organizador gráfico para encontrar ideas válidas y formas de explicar mejor sus conocimientos y decide lo que puede mejorar y lo arregla.</p> <p>Maestro(a): Examina la validez del contenido utilizado por el estudiante, ofrece retro-comunicación para ayudarlo a determinar fortalezas y áreas para mejorar. Verifica los criterios de acuerdo con las necesidades de los estudiantes y promueve que los estudiantes los usen para cotejar sus propios trabajos y los de sus pares. Junto con los estudiantes determina la forma más justa de otorgar puntuaciones, niveles de ejecución o notas.</p>

Assessment en la sala de clases sugerido para cotejar y clasificar el aprendizaje estudiantil en términos de niveles de profundidad del conocimiento

Niveles de Profundidad del Conocimiento	Assessment sugerido (modo o instrumento)	Lo que pueden demostrar los aprendices	Posibles usos de los resultados (Enfoque: assessment “para aprender”)
<p>Nivel IV: Pensamiento Extendido [Extiende su conocimiento a contextos más amplios (30 minutos a varios días)]</p> <p>Desarrolla y completa un proyecto o tarea que requiere planificación, desarrollo y razonamiento complejo que involucra establecer relaciones entre ideas de varias disciplinas, explicar y justificar ideas en un período extendido de tiempo.</p> <p>Justifica y explica lo que sabe a través de desarrollar argumentos amplios y válidos (de acuerdo con la disciplina) acerca de un proyecto, por ejemplo, investigar una situación o hipótesis o conjetura.</p>	<p>Compendio de tirillas de alto nivel de pensamiento</p> <p>Nota: Para cotejar respuestas a preguntas o tareas que promueven múltiples respuestas se requiere el uso de criterios basados en contenido que respondan a la(s) expectativa(s) y a los objetivos educativos (pueden organizarse en rúbricas.)</p>	<p>Conectan múltiples ideas de lo que están preñiendo y seleccionan las que escribirán en los parlamentos que escribirán en las nubes de sus tirillas.</p> <p>Seleccionan tirillas comerciales o las crean y en los parlamentos, incluyen explicaciones y justificaciones de sus entendimientos respecto a los conceptos que están aprendiendo.</p> <p>En aprendizaje cooperativo describen las ideas que van elaborando a través de diversas actividades y las explican a través de los personajes de sus tirillas.</p>	<p>Estudiante: Coteja la calidad de sus conocimientos durante el proceso de crear un libro de tirillas respecto a un tema o concepto. Modifica, explica y justifica, tanto el proceso de crear su libro como la validez del contenido del mismo, a la luz de criterios que entiende y valora.</p> <p>Maestro: Ofrece retro-comunicación y verifica la validez del contenido de las tirillas basado en criterios claros y pertinentes al contenido de la materia.</p>
<p>Localiza y utiliza diferentes fuentes o recursos para argumentar y justificar sus ideas, como por ejemplo, (a) extender los argumentos que sostienen una hipótesis, generalización o conclusión y (b) explicar y justifica una situación, hipótesis o conjetura.</p>	<p>Exámenes tradicionales con ejercicios de alto nivel de pensamiento, que promuevan revisar contestaciones, explicar y justificar lo que saben y demostrar sus entendimientos en nuevas versiones de los exámenes.</p>	<p>Demuestran mayor profundidad de conocimiento al explicar y justificar sus ejecuciones, a través de la reflexión y nuevas oportunidades para contestar nuevas versiones del examen.</p>	<p>Estudiante: Determina si ha logrado un entendimiento lo suficientemente profundo del contenido o destrezas que ha estado aprendiendo. Explica cómo puede mejorar sus respuestas.</p> <p>Maestro(a): Examina los resultados para: analizar los ítems, en términos de validez y confiabilidad. Determina los contenidos de mayor dificultad y diseña nuevas tareas para ayudar a los estudiantes a demostrar mejor sus conocimientos.</p>

Assessment en la sala de clases sugerido para cotejar y clasificar el aprendizaje estudiantil en términos de niveles de profundidad del conocimiento

Niveles de Profundidad del Conocimiento	Assessment sugerido (modo o instrumento)	Lo que pueden demostrar los aprendices	Posibles usos de los resultados (Enfoque: assessment “para aprender”)
<p>Demuestra que aprende por iniciativa propia, por ejemplo, (a) monitorea su progreso para completar un nuevo proyecto o tarea, (b) propone y explica argumentos relacionados con los pasos o etapas de su proyecto y produce escritos para explicar el progreso que va alcanzando en su tarea o proyecto.</p>	<p>Organizadores gráficos: Mapas pictóricos Mapas conceptuales</p>	<p>Demuestran: (1) cómo van cambiando sus entendimientos de los contenidos, destrezas, actitudes, disposiciones (2) el uso del vocabulario que están desarrollando a través del estudio de un tema o unidad, (3) lo que aprenden, por qué lo aprenden y cómo lo aprenden.</p> <p>Seleccionan y describen los medios que utilizan para aprender y seleccionan trabajos o ejecuciones que mejor representan sus aprendizajes.</p> <p>Auto-cotejan sus tareas y la de pares.</p>	<p>Estudiante: Monitorea sistemáticamente la calidad de sus conocimientos, a la luz de criterios que entiende y valora, durante su proceso de aprendizaje de un concepto o tema o de un tema autoseleccionado. Coteja, tanto la calidad de sus conocimientos como la de sus pares. Revisa sus ejecuciones y las va modificando basándose en auto-cotejos y en sus nuevos aprendizajes.</p> <p>Maestro(a): A la luz de criterios basados en contenido, procesos y destrezas monitorea, cómo extienden, aplican y justifican sus ideas y procedimientos. Identifica ideas incompletas o erróneas y en muchos casos, puede identificar las ideas pre-concebidas que originan errores conceptuales.</p>
	<p>Diarios Portafolios</p>	<p>Explica lo que está aprendiendo, cómo lo está aprendiendo.</p> <p>Demuestra las conexiones válidas que puede hacer entre las ideas de los conceptos, destrezas y valores que va desarrollando.</p>	<p>Estudiante: Se concienza de: (1) sus fortalezas y sus áreas para mejorar al descubrir lo que puede o no puede explicar, (2) las conexiones que puede establecer entre los conceptos que va desarrollando, (3) monitorea con criterios que conoce y valora la calidad y validez de las descripciones, explicaciones y justificaciones de las ideas que escribe en sus entradas al diario. Monitorea sus ejecuciones, sus actitudes y disposiciones para identificar lo que está afectando el logro de su meta y toma decisiones para mantener la calidad de sus procesos o mejorarlos.</p>

**Assessment en la sala de clases sugerido para cotejar y clasificar el aprendizaje estudiantil
en términos de niveles de profundidad del conocimiento**

Niveles de Profundidad del Conocimiento	Assessment sugerido (modo o instrumento)	Lo que pueden demostrar los aprendices	Posibles usos de los resultados (Enfoque: assessment “para aprender”)
		<p>Monitorea sistemáticamente la calidad de sus aprendizajes y el de pares, utilizando criterios que conoce y valora.</p> <p>Establece sus metas y evalúa el logro de las mismas.</p>	<p>Maestro(a): Coteja la validez de las ideas y procedimientos y ofrece retro-comunicación para ayudarles a concienciarse de sus fortalezas y de las áreas que deben mejorar. Facilita y promueve el auto-cotejo de los trabajos y la toma de decisiones, respecto a formas de mejorar sus conocimientos. Facilita y promueve el auto-cotejo de sus manifestaciones de valores y sus disposiciones para aprender, tanto Individual como cooperativamente. Promueve el auto-cotejo y el cotejo entre pares de acuerdo con las necesidades que identifica en el proceso. Basándose en los hallazgos que arrojan los cotejos sistemáticos y continuos de los trabajos: (1) junto con sus estudiantes puede identificar y seleccionar nuevas actividades de aprendizaje para que puedan clarificar, extender y aplicar lo que están aprendiendo en el contexto de las tareas que están realizando, (2) identificar, las necesidades, fortalezas e intereses, manifestación de valores y disposiciones para aprender y planificar de acuerdo con los hallazgos.</p>
	Propuestas o guías de investigación	Identifican áreas o temas de interés y generan modos para investigarlas por su propia iniciativa o con guías provistas por el maestro(a).	<p>Estudiante: Monitorean sus ejecuciones, sus actitudes y disposiciones para identificar lo que está afectando el logro de su meta y toma decisiones para mantener la calidad de sus procesos o mejorarlos. Auto-evalúa la calidad de sus conocimientos y la validez de sus procedimientos basándose en criterios claros y pertinentes.</p>

**Assessment en la sala de clases sugerido para cotejar y clasificar el aprendizaje estudiantil
en términos de niveles de profundidad del conocimiento**

Niveles de Profundidad del Conocimiento	Assessment sugerido (modo o instrumento)	Lo que pueden demostrar los aprendices	Posibles usos de los resultados (Enfoque: assessment “para aprender”)
		Explican la forma en que están aprendiendo y explica y justifican la pertinencia del conocimiento que van desarrollando con argumentos válidos. Expanden ideas que generan, tanto individualmente como cooperativamente, respecto a conceptos, valores, procesos, entre otros.	Maestro(a): Coteja, en la marcha, la validez de las ideas y procedimientos y ofrece retro-comunicación positiva para ayudarles a concienciarse de sus fortalezas y de las áreas que deben mejorar. Promueve el auto-cotejo y el cotejo entre pares de acuerdo con las necesidades que identifica en el proceso. Basándose en los hallazgos que arrojan los cotejos de los trabajos ofrece experiencias de aprendizaje adicionales para que los estudiantes clarifiquen, extiendan y apliquen lo que están aprendiendo en el contexto de las tareas que están realizando.
	Preguntas abiertas amplias	Van conectando y elaborando ideas acerca de los conceptos, procesos, valores que van desarrollando en diferentes momentos y contextos.	Estudiante: Monitorea sus ejecuciones, sus actitudes y disposiciones para identificar lo que está afectando el logro de su meta y toma decisiones para mantener la calidad de sus contestaciones o tareas mejorarlas. Auto-evalúa la calidad de sus conocimientos y la validez de sus procedimientos basándose en criterios claros y pertinentes y desarrolla nuevas versiones para incorporar nuevos conocimientos.
	Poemas de varios tipos, incluyendo los concretos de alto nivel de pensamiento nivel de pensamiento	Expanden ideas que generan, tanto individualmente como cooperativamente, respecto a conceptos, valores, procesos, entre otros. Los escritos que van creando pueden terminar en poemarios que expresan sus entendimientos acerca de lo que están aprendiendo.	Maestro(a): Coteja, en la marcha, la validez de las ideas y procedimientos y ofrece retro-comunicación positiva para ayudarles a concienciarse de sus fortalezas y de las áreas que deben mejorar. Promueve el auto-cotejo y el cotejo entre pares de acuerdo con las necesidades que identifica en el proceso. Basándose en los hallazgos que arrojan los cotejos de los trabajos ofrece experiencias de aprendizaje adicionales para que los estudiantes clarifiquen, extiendan y apliquen lo que están aprendiendo en el contexto de las tareas que están realizando. Crea los ambientes necesarios para promover auto-aprendizaje y apertura a la diversidad.

Assessment en la sala de clases sugerido para cotejar y clasificar el aprendizaje estudiantil en términos de niveles de profundidad del conocimiento

Niveles de Profundidad del Conocimiento	Assessment sugerido (modo o instrumento)	Lo que pueden demostrar los aprendices	Posibles usos de los resultados (Enfoque: assessment “para aprender”)
	<p>Informes orales y otros tipos de escritos, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ensayos -Guiones escritos para: dramas, obras, cuentos -Monografías 	<p>Describen el proceso de preparar los escritos, como van ampliando sus conocimientos, justifican la aplicabilidad de sus ideas dentro de diversos contextos, explican cómo encontraron los recursos necesarios y cómo fueron cotejando sus escritos hasta la producción del documento final.</p>	
	<p>Ejercicios para completar ideas</p>	<p>Dadas palabras relacionadas con el tema o concepto construyen ideas válidas con las palabras asignadas y luego las arreglan lógicamente en un escrito.</p> <p>Junto con pares construyen ideas válidas con las palabras asignadas y luego las organizan en el escrito del grupo o lo presentan oralmente.</p> <p>Cada miembro, en forma individual, expande el escrito del grupo. A través del mismo, justifica sus ideas con argumentos sostenidos con citas de referencias y con experiencias vividas en la clase o con situaciones de vida diaria.</p>	<p>Estudiante: Revisa sus ideas para ampliarlas a través de la búsqueda de información y el intercambio de ideas con pares. Examina su capacidad para respetar y tolerar ideas divergentes.</p> <p>Maestro(a): Coteja, en la marcha, la validez de las ideas y ofrece retro-comunicación positiva para ayudarles a concienciarse de sus fortalezas y de las áreas que deben mejorar. Promueve el auto-cotejo y el cotejo entre pares de acuerdo con las necesidades que identifica durante el proceso. Promueve ambientes que promueven el desarrollo de destrezas sociales, especialmente, la tolerancia y el respeto a la diversidad.</p>

APENDICE V: MODELOS DE PLANIFICACIÓN

Modelo 1



ESTADO LIBRE ASOCIADO DE
PUERTO RICO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN



Guía Semanal del Maestro

Estrategia Reformadora (PCE): _____

Unidad: _____ Tema: _____ Fecha: ____ al ____ de _____ de 20____

Grado: _____

Estrategia Educativa:

E.C.A
 Exploración
 Conceptualización
 Aplicación

Trilogía de Lectoescritura

Antes
 Durante
 Después

Ciclo de aprendizaje

Enfocar
 Explorar
 Reflexionar
 Aplicar

Día de la Semana	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Estándares (PRCS)	<input type="checkbox"/> Dominio del Movimiento <input type="checkbox"/> Comprensión del Movimiento <input type="checkbox"/> Aptitud Física Personal <input type="checkbox"/> Conducta Responsable <input type="checkbox"/> Vida Activa y Saludable	<input type="checkbox"/> Dominio del Movimiento <input type="checkbox"/> Comprensión del Movimiento <input type="checkbox"/> Aptitud Física Personal <input type="checkbox"/> Conducta Responsable <input type="checkbox"/> Vida Activa y Saludable	<input type="checkbox"/> Dominio del Movimiento <input type="checkbox"/> Comprensión del Movimiento <input type="checkbox"/> Aptitud Física Personal <input type="checkbox"/> Conducta Responsable <input type="checkbox"/> Vida Activa y Saludable	<input type="checkbox"/> Dominio del Movimiento <input type="checkbox"/> Comprensión del Movimiento <input type="checkbox"/> Aptitud Física Personal <input type="checkbox"/> Conducta Responsable <input type="checkbox"/> Vida Activa y Saludable	<input type="checkbox"/> Dominio del Movimiento <input type="checkbox"/> Comprensión del Movimiento <input type="checkbox"/> Aptitud Física Personal <input type="checkbox"/> Conducta Responsable <input type="checkbox"/> Vida Activa y Saludable
Resultados Esperados	_____	_____	_____	_____	_____
Expectativas	_____	_____	_____	_____	_____
Conceptos y Destrezas	Concepto Destreza _____ _____	Concepto Destreza _____ _____	Concepto Destreza _____ _____	Concepto Destreza _____ _____	Concepto Destreza _____ _____

Día de la Semana	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Objetivos Específicos Nivel de Pensamiento	<input type="checkbox"/> Memorístico <input type="checkbox"/> Procedimiento <input type="checkbox"/> Estratégico <input type="checkbox"/> Extendido <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> Memorístico <input type="checkbox"/> Procedimiento <input type="checkbox"/> Estratégico <input type="checkbox"/> Extendido <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> Memorístico <input type="checkbox"/> Procedimiento <input type="checkbox"/> Estratégico <input type="checkbox"/> Extendido <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> Memorístico <input type="checkbox"/> Procedimiento <input type="checkbox"/> Estratégico <input type="checkbox"/> Extendido <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> Memorístico <input type="checkbox"/> Procedimiento <input type="checkbox"/> Estratégico <input type="checkbox"/> Extendido <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Desarrollo Motriz	<input type="checkbox"/> Percepción <input type="checkbox"/> Modelaje <input type="checkbox"/> Adaptación <input type="checkbox"/> Refinamiento <input type="checkbox"/> Variación <input type="checkbox"/> Improvisación <input type="checkbox"/> Composición <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> Percepción <input type="checkbox"/> Modelaje <input type="checkbox"/> Adaptación <input type="checkbox"/> Refinamiento <input type="checkbox"/> Variación <input type="checkbox"/> Improvisación <input type="checkbox"/> Composición <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> Percepción <input type="checkbox"/> Modelaje <input type="checkbox"/> Adaptación <input type="checkbox"/> Refinamiento <input type="checkbox"/> Variación <input type="checkbox"/> Improvisación <input type="checkbox"/> Composición <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> Percepción <input type="checkbox"/> Modelaje <input type="checkbox"/> Adaptación <input type="checkbox"/> Refinamiento <input type="checkbox"/> Variación <input type="checkbox"/> Improvisación <input type="checkbox"/> Composición <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> Percepción <input type="checkbox"/> Modelaje <input type="checkbox"/> Adaptación <input type="checkbox"/> Refinamiento <input type="checkbox"/> Variación <input type="checkbox"/> Improvisación <input type="checkbox"/> Composición <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Desarrollo de Valores	<input type="checkbox"/> Captar, reconocer el valor <input type="checkbox"/> Responder al valor <input type="checkbox"/> Valorar, preferir el valor <input type="checkbox"/> Organizar, interiorizar el valor <input type="checkbox"/> Caracterizar el valor <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> Captar, reconocer el valor <input type="checkbox"/> Responder al valor <input type="checkbox"/> Valorar, preferir el valor <input type="checkbox"/> Organizar, interiorizar el valor <input type="checkbox"/> Caracterizar el valor <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> Captar, reconocer el valor <input type="checkbox"/> Responder al valor <input type="checkbox"/> Valorar, preferir el valor <input type="checkbox"/> Organizar, interiorizar el valor <input type="checkbox"/> Caracterizar el valor <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> Captar, reconocer el valor <input type="checkbox"/> Responder al valor <input type="checkbox"/> Valorar, preferir el valor <input type="checkbox"/> Organizar, interiorizar el valor <input type="checkbox"/> Caracterizar el valor <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> Captar, reconocer el valor <input type="checkbox"/> Responder al valor <input type="checkbox"/> Valorar, preferir el valor <input type="checkbox"/> Organizar, interiorizar el valor <input type="checkbox"/> Caracterizar el valor <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Día de la Semana	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Semana _____	Actividades de Inicio: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	Actividades de Inicio: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	Actividades de Inicio: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	Actividades de Inicio: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	Actividades de Inicio: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
	Actividades del desarrollo: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	Actividades del desarrollo: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	Actividades del desarrollo: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	Actividades del desarrollo: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	Actividades del desarrollo: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
	Actividades del cierre: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	Actividades del cierre: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	Actividades del cierre: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	Actividades del cierre: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	Actividades del cierre: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
Avalúo					

Día de la Semana	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Estrategia de Enseñanza diferenciada	Educación especial: Limitaciones lingüísticas: Sección 504: Dotados:	Educación especial: Limitaciones lingüísticas: Sección 504: Dotados:	Educación especial: Limitaciones lingüísticas: Sección 504: Dotados:	Educación especial: Limitaciones lingüísticas: Sección 504: Dotados:	Educación especial: Limitaciones lingüísticas: Sección 504: Dotados:
Materiales o Recursos	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____
Asignaciones (opcional)	<input type="checkbox"/> Práctica <input type="checkbox"/> Preparación <input type="checkbox"/> Elaboración _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Práctica <input type="checkbox"/> Preparación <input type="checkbox"/> Elaboración _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Práctica <input type="checkbox"/> Preparación <input type="checkbox"/> Elaboración _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Práctica <input type="checkbox"/> Preparación <input type="checkbox"/> Elaboración _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Práctica <input type="checkbox"/> Preparación <input type="checkbox"/> Elaboración _____ _____ _____
Evaluación del Aprendizaje	<input type="checkbox"/> Proyecto de Unidad <input type="checkbox"/> Examen <input type="checkbox"/> Pruebas cortas <input type="checkbox"/> Trabajos Especiales <input type="checkbox"/> Otros	<input type="checkbox"/> Proyecto de Unidad <input type="checkbox"/> Examen <input type="checkbox"/> Pruebas cortas <input type="checkbox"/> Trabajos Especiales <input type="checkbox"/> Otros	<input type="checkbox"/> Proyecto de Unidad <input type="checkbox"/> Examen <input type="checkbox"/> Pruebas cortas <input type="checkbox"/> Trabajos Especiales <input type="checkbox"/> Otros	<input type="checkbox"/> Proyecto de Unidad <input type="checkbox"/> Examen <input type="checkbox"/> Pruebas cortas <input type="checkbox"/> Trabajos Especiales <input type="checkbox"/> Otros	<input type="checkbox"/> Proyecto de Unidad <input type="checkbox"/> Examen <input type="checkbox"/> Pruebas cortas <input type="checkbox"/> Trabajos Especiales <input type="checkbox"/> Otros
Reflexión para la Praxis					



Guía Semanal del Maestro

Tema de la unidad: _____

Fecha: ____ al ____ de _____ de 20 ____

Grado: _____

Duración: _____

Estrategia Educativa:

- E.C.A
 Exploración
 Conceptualización
 Aplicación

- Trilogía de Lectoescritura
 Antes
 Durante
 Después

- Ciclo de aprendizaje
 Enfocar
 Explorar
 Reflexionar
 Aplicar

Día de la Semana		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Estándares (PRCS)						
Expectativas						
Conceptos y Destrezas						
Objetivos Específicos		Nivel _____	Nivel _____	Nivel _____	Nivel _____	Nivel _____
A C T I V I D A E S	Inicio					
	Desarrollo					
	Cierre					
Avalúo						

Día de la Semana	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Estrategia de Enseñanza diferenciada	Educación especial: Limitaciones lingüísticas: Sección 504: Dotados:	Educación especial: Limitaciones lingüísticas: Sección 504: Dotados:	Educación especial: Limitaciones lingüísticas: Sección 504: Dotados:	Educación especial: Limitaciones lingüísticas: Sección 504: Dotados:	Educación especial: Limitaciones lingüísticas: Sección 504: Dotados:
Materiales o Recursos	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
Asignaciones (opcional)	<input type="checkbox"/> Práctica <input type="checkbox"/> Preparación <input type="checkbox"/> Elaboración _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Práctica <input type="checkbox"/> Preparación <input type="checkbox"/> Elaboración _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Práctica <input type="checkbox"/> Preparación <input type="checkbox"/> Elaboración _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Práctica <input type="checkbox"/> Preparación <input type="checkbox"/> Elaboración _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Práctica <input type="checkbox"/> Preparación <input type="checkbox"/> Elaboración _____ _____ _____
Evaluación del Aprendizaje	<input type="checkbox"/> Proyecto de Unidad <input type="checkbox"/> Examen <input type="checkbox"/> Pruebas cortas <input type="checkbox"/> Trabajos Especiales <input type="checkbox"/> Otros	<input type="checkbox"/> Proyecto de Unidad <input type="checkbox"/> Examen <input type="checkbox"/> Pruebas cortas <input type="checkbox"/> Trabajos Especiales <input type="checkbox"/> Otros	<input type="checkbox"/> Proyecto de Unidad <input type="checkbox"/> Examen <input type="checkbox"/> Pruebas cortas <input type="checkbox"/> Trabajos Especiales <input type="checkbox"/> Otros	<input type="checkbox"/> Proyecto de Unidad <input type="checkbox"/> Examen <input type="checkbox"/> Pruebas cortas <input type="checkbox"/> Trabajos Especiales <input type="checkbox"/> Otros	<input type="checkbox"/> Proyecto de Unidad <input type="checkbox"/> Examen <input type="checkbox"/> Pruebas cortas <input type="checkbox"/> Trabajos Especiales <input type="checkbox"/> Otros
Reflexión para la Praxis					

APENDICE W: DESCRIPCIÓN PARTES DEL PLAN DIARIO

I. Estrategias Reformadoras

Son: Prácticas de aprendizaje y enseñanza

Para: mejorar la calidad de la experiencia educativa de los estudiantes/aprovechamiento académico y el desempeño de su escuela.

Incluidas: en el Plan Comprensivo Escolar

1. Desarrollo Conceptual

Un concepto es una categoría que se utiliza para agrupar sucesos, ideas, objetos, o personas similares. El aprendizaje de conceptos sugiere que en nuestra mente tenemos un prototipo, es decir, una imagen que capta la esencia de un concepto dado.

Los componentes de una lección para la enseñanza de conceptos son:

- ejemplos y contra ejemplos
- atributos pertinentes y no pertinentes
- el nombre del concepto
- definición del concepto
- diagramas o mapas
- Los conceptos facilitan significativamente el proceso de pensamiento. En lugar de etiquetar y categorizar por separado cada nuevo objeto o acontecimiento, simplemente se incorporan los conceptos a los ya existentes.
- Los conceptos permiten agrupar objetos o eventos que comparten propiedades comunes y responder, de la misma manera, ante cada ejemplo del concepto.

2. Integración de la Tecnología

- Incorporar la tecnología a la sala de clases como herramienta adicional ayudará a enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje y a promover/facilitar el dominio de las destrezas.
- La tecnología se usará para la individualización de la enseñanza y como estrategia de inclusión.
- Es una herramienta que también se usará en el ofrecimiento de tutorías, práctica y solución de problemas mediante el uso de material educativo previamente evaluado.

- Si se utiliza el paradigma sociocultural en el diseño de actividades pedagógicas mediadas por tecnología digital, el alumno aprende a manejar y apropiarse de conocimientos que existen de manera previa en la cultura, ya sea en el área de ciencias naturales o sociales, matemáticas, geografía o español.
- Cuando el profesor utiliza la tecnología digital, puede lograr que el joven se interese en su propio aprendizaje y en la resolución de problemas aplicados a la materia o asignatura deseada.
- Para los estudiantes, la tecnología representa una herramienta de su agrado y de uso común, en la que mediante el Internet se acerca a los conocimientos que no tiene a la mano.
- Este es el enfoque más tradicional, que concibe Internet y las TIC como instrumentos para aplicar a las prácticas educativas habituales.
- El objetivo es trabajar directamente en la red, construyendo actividades y dinamizando conversaciones que trasladen el aula a Internet. Se incluye aquí el trabajo activo de los alumnos en blogs, wikis, marcadores sociales, campañas en redes sociales, subtítulo colaborativo de vídeos, etc...

3. Comprensión Lectora

- La Comprensión Lectora es una estrategia educativa que parte de la lectura como un proceso de aprendizaje. Leer es un proceso de interacción, es decir, un diálogo o comunicación entre el lector y el texto; en ese proceso se examina el texto para razonar, interpretar y entender lo que se lee. De este proceso, el lector elabora un significado.
- Las experiencias previas del lector y su conocimiento se relacionan con la información nueva; de manera que se produce la comprensión. La comprensión permite aprender ideas relevantes y nuevas. El lector que comprende lo que lee, está aprendiendo.

4. Aprendizaje Basado en Problemas

- Método centrado en los alumnos, a través del cual se resuelven los problemas de la vida diaria al confluir las diferentes áreas necesarias del conocimiento para dar solución a los problemas.
- Se trabaja colaborativamente, en grupos pequeños desde que se plantea el problema hasta su solución.
- El aprendizaje es auto-dirigido; comparten su experiencia de aprendizaje, la práctica y desarrollo de habilidades y su reflexión sobre el proceso.

- Los impulsores del ABP estiman que el aprendizaje consiste tanto en conocer como en hacer. Los diseñadores del programa ABP parten de la base de que los estudiantes obtienen conocimiento en cada experiencia de aprendizaje.
- Además, consideran que los estudiantes tienen mejores posibilidades de aprender cuando se cumplen las siguientes condiciones:
 - El conocimiento previo es activado y alentado para incorporar nuevos conocimientos.
 - Se dan numerosas oportunidades para aplicar estos conocimientos
 - El aprendizaje de nuevos conocimientos se produce en el contexto en que se utilizará posteriormente.
- El aprendizaje basado en problemas es una estrategia de enseñanza - aprendizaje en la que tanto la adquisición del conocimiento como el desarrollo de las habilidades y actitudes resultan importantes.
- En el ABP un pequeño grupo de alumnos se reúne, con la facilitación de un tutor, a analizar y resolver un problema seleccionado o diseñado especialmente para el logro de ciertos objetivos de aprendizaje.

5. Aprendizaje Cooperativo

- Según Johnson & Johnson (1995) El aprendizaje cooperativo es el uso didáctico de grupos pequeños que permite maximizar su aprendizaje y el de los demás. Los estudiantes ejecutan la tarea hasta que todos los integrantes la comprendan y la terminen. Como beneficio adicional esta estrategia educativa nos desarrolla en los estudiantes una apreciación por la colaboración y el trabajo para un beneficio en común.
- Destrezas de trabajo que se desarrollan en el aprendizaje cooperativo:
 - Interdependencia positiva
 - Extensa interacción fomentadora
 - Responsabilidades interpersonales y en grupos pequeños
 - Procesamiento grupal

II. Estrategia educativa: Son los:

- ✓ métodos
- ✓ técnicas
- ✓ procedimientos y
- ✓ recursos

que se planifican de acuerdo con las necesidades de la población a la cual van dirigidas y que tiene por objeto hacer más efectivo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

1. E.C.A.

Las actividades de enseñanza se agrupan en una secuencia de tres fases que llevan al estudiante del “no saber” “al saber”.

Exploración:

- Permite que se puedan diagnosticar las necesidades, limitaciones y potencialidades del estudiante.
- Permite reconocer la pertinencia de los objetivos y la base para su logro.
- Activar la experiencia previa relacionada con los objetivos y el contenido que estudian.

Conceptualización:

- Presentar la información que permita al estudiante adquirir nuevos conocimientos, destrezas y actitudes.

Aplicación:

- Los estudiantes ponen en práctica lo aprendido en clase.
- El maestro pone al estudiante frente a nuevas situaciones que deberá analizar y solucionar al transferir y aplicar el conocimiento construido, las destrezas o actitudes desarrolladas.

2. Trilogía de Lectoescritura

Antes

- Propósitos para leer
- Activar conocimientos previos
- Despertar el interés
 - Vistazo preliminar y predicciones

Durante

- Lectura en voz alta
- Lectura compartida
- Lectura guiada
- Lectura independiente
- Desarrollo interactivo
- Preguntas y actividades para el desarrollo de las estrategias lectoras:
 - predicción
 - inferencias
 - visualización
 - resumen, entre otras

Después

Se atienden diversas actividades:

- Contestar preguntas
- Escribir composiciones
- Preparar organizadores gráficos
- Autoevaluación
- Aplicar lo leído a situaciones nuevas
- Se indica la realización de actividades de avalúo

3. Ciclo de Aprendizaje

Teoría de David A. Kolb

Enfocar
Explorar
Reflexionar
Aplicar



Necesitamos aprender a reflexionar sobre nuestras experiencias para que podamos aprender de ellas y gradualmente podamos desarrollar mejores formas de actuar. Hacemos esto aplicando el "ciclo de aprendizaje" con sus cuatro fases: experiencia, reflexión, conceptualización y aplicación.

Reflexión sobre la Experiencia

Cuando deseamos aprender de la experiencia, comenzamos el ciclo de aprendizaje, **reflexionando** sobre alguna **experiencia** que hemos tenido, especialmente una que no nos ha dejado completamente satisfechos. Al reflexionar, podemos tratar de ver tanto las ventajas como las desventajas de actuar como lo hicimos, los factores que nos llevaron a actuar de esa manera y las consecuencias de nuestras acciones, o simplemente las fortalezas y debilidades que caracterizaron nuestro accionar.

También podemos considerar si la forma de actuar facilita el desarrollo de nuestras capacidades y de las capacidades de los demás y si contribuye a formar una sociedad justa y unida. Además, podemos analizar si las acciones realizadas nos han llevado hacia los fines que deseamos, y si han surgido problemas que quisiéramos tratar de evitar la próxima vez que hagamos algo parecido.

Mejoramiento de la Comprensión y la Práctica

Como resultado de la reflexión, llegaremos a tener una mejor **comprensión** de nuestra forma de actuar y podremos pensar en algunos cambios para que nuestras acciones den mejores resultados. Luego, necesitamos hacer una **aplicación** de estas nuevas ideas para ver cómo resultan en la práctica.

Un Proceso Continuo

Después de una o varias **experiencias** con la nueva forma de actuar, podemos **reflexionar** nuevamente para evaluar los resultados y decidir si debemos hacer otros cambios. Si desarrollamos el hábito de reflexionar sobre nuestras experiencias, pronto nos daremos cuenta de que siempre estamos aprendiendo algo nuevo. Habremos comenzado un proceso de aprendizaje continuo en base a nuestras propias experiencias.

III. Objetivos

- Se logran al finalizar una clase.
- Deben ser de conductas observable, es decir, se redactan en términos de la conducta de los estudiantes
- Establecen lo que serán capaces de realizar como resultados de sus experiencias de aprendizaje.
- Proceden de las expectativas

IV. Actividades

Inicio:

➤ **su propósito**

Enfocar a los estudiantes en la lección del día, estableciendo actividades que sirvan de motivación e interés hacia el aprendizaje.

➤ **Incluye:**

- la reflexión diaria
- introducción de ideas
- objetivos del aprendizaje
- repaso breve de la clase anterior
- discusión de asignaciones
- así como las expectativas respecto al quehacer del estudiante

Desarrollo:

➤ **su propósito**

El logro de los objetivos, a través de actividades:

- variadas y pertinentes para los estudiantes
- de acuerdo a sus excepcionalidades
- necesidades especiales e inteligencias múltiples
- que provoquen curiosidad y deseo de seguir aprendiendo.

Cierre:

➤ **su propósito**

Determinar si se lograron los objetivos de aprendizaje.

Promover la reflexión del estudiante respecto al tema y actividades realizadas.

Es fundamental, ya que de esto depende la planificación del día siguiente.

V. Enseñanza Diferenciada

Es un método de enseñanza que implica una combinación de los estilos de aprendizaje con las habilidades de los estudiantes. Esto se logra mejor a través de la agrupación intencional de los estudiantes en similares niveles académicos para facilitar el proceso de aprendizaje. Incluye estrategias y técnicas de acuerdo a la necesidad de los estudiantes en un momento dado. La enseñanza diferenciada es flexible y está en constante evolución para satisfacer las necesidades existentes.

Tomlinson (2005) afirma que el maestro planifica proactivamente y lleva adelante diversos enfoques del contenido, el proceso y el producto de la enseñanza, anticipándose y en respuesta a las diferencias de aptitud, interés y necesidades de aprendizaje de los estudiantes”.

En un salón de clases donde se dan respuestas poco diferenciadas, solo lo común, lo similar entre los estudiantes es el foco de atención alrededor del cual gira la enseñanza.

Sin embargo, cuando se hace una diferenciación en la enseñanza no solo lo común, sino también las características particulares y distintivas de los estudiantes se convierten en aspectos importantes para organizar la enseñanza y dar una respuesta diferenciada. Cuando se usa la enseñanza diferenciada con estudiantes de habilidades diversas, las salas de clases exitosas son en las que:

- el conocimiento está organizado con claridad y firmeza
- los alumnos participan activamente en el proceso de aprendizaje
- las evaluaciones son significativas y variadas, y tienen una sensación de seguridad y conexión (Wiggins y McTighe, 1998 cita Tomlinson 2005).

El aprendizaje impulsa al estudiante más allá de su nivel independiente. Como diría Barclay (2009) una clase eficaz es aquella en la que se impulsa al estudiante a realizar actividades por encima y más allá de sus posibilidades (“above and beyond”).

Este enfoque tiene como objetivo responder a la diversidad de los estudiantes. Diversidad no solo en los estilos de aprendizaje, sino también en los aspectos culturales y emocionales, así como en la madurez y el interés, que varían de un estudiante a otro y en un mismo estudiante.

Para responder a las diversas necesidades, el maestro debe crear un ambiente agradable para el estudiante, debe **adaptar el ritmo, las estrategias de aprendizaje y los canales para expresar dicho aprendizaje**. Lo recomendable es aceptar que hay muchas similitudes, pero tomar las diferencias como elementos claves para la enseñanza y el aprendizaje; es brindar oportunidades para que los estudiantes tengan múltiples opciones para asimilar la información, encontrarle sentido a las ideas y expresar lo que han aprendido. Es decir, **"proveer diferentes caminos para adquirir contenido, para procesar la información y para generar productos"**. (Tomlinson, 1995).

La instrucción diferenciada es:

- Es más cualitativa que cuantitativa: El solo ajustar la cantidad de la tarea será generalmente menos efectivo que ajustar la naturaleza de la tarea para que responda a las necesidades de los alumnos.
- Provee diversos acercamientos al contenido, los procesos y los productos: Dentro del salón de clases, los maestros trabajan con, por lo menos, tres elementos curriculares que tienen en común promover el crecimiento de los estudiantes.
 - El contenido: **qué** aprenden los estudiantes.
 - El proceso: **cómo** le encuentran sentido a la información.
 - El producto: **cómo** demuestran que han aprendido.
- Está centrada en el estudiante: Los estudiantes aprenden mejor cuando las experiencias de aprendizaje los involucran, son relevantes e interesantes. Sin embargo, debido a las diferencias individuales, no todos los estudiantes encontrarán los contenidos igual de interesantes, relevantes y atractivos. Más aún, la enseñanza diferenciada implica que los nuevos aprendizajes estén contruidos sobre aprendizajes previos que no todos los estudiantes poseen en el mismo grado.

Estrategias de Enseñanza Diferenciada: Plan Diario

1. Educación Especial

- Ubicación adecuada del pupitre
- Instrucciones claras, cortas y precisas
- Repetir y explicar instrucciones
- Letra agrandada
- Ayudas visuales
- Ayudas auditivas
- Tareas y asignaciones más cortas
- Disminución de tareas escritas
- Modificación de exámenes, pruebas cortas y ejercicios dados
- Material fotocopiado o impreso
- Proveer repasos
- Exámenes orales
- Respuestas orales
- Modificación del tiempo
- Refuerzo positivo
- Ayuda individual
- Co-enseñanza con especialista de educación física adaptada
- Asistencia de pares
- Proveer oportunidad para descanso
- Modelar la actividad
- Disminuir distancias
- Adaptar área de juego
- Modificar el ritmo de una actividad vigorosa

*Para acomodos específicos en diferentes actividades de movimiento, ver el documento: Provisión de Servicios de Educación Física Adaptada de la Secretaría Asociada de Educación Especial del Departamento de Educación. Disponible en la página Web.

2. Limitaciones Lingüísticas

- Uso de material audiovisual/tecnología
- Tareas individualizadas
- Asistencia de un compañero
- Uso de grupo pequeño
- Lector de instrucciones
- Tiempo extendido para completar la tarea
- Cambios de calendario
- Marcar instrucciones con marcador
- Uso de diccionario
- Uso de glosario
- No requiere acomodo

3. Sección 504

La sección 504 de la Ley de Rehabilitación del 1973 (Ley Pública 93-113) ofrece a las personas con impedimentos los mismos derechos y oportunidades que disfrutan los demás ciudadanos. La misma establece que todas las entidades públicas y privadas que reciban fondos federales no podrán discriminar por motivo del impedimento de las personas para limitar o excluir su participación de cualquier programa o actividad que dichas entidades lleven a cabo.

- Igualdad de acceso a los cursos, programas, servicios, empleo, actividades y facilidades disponibles.
- Cambio de salón de clase (si no hubiese ascensor o accesibilidad)
- Administración de pruebas / exámenes
- Tiempo adicional para tomar un examen
- Formato del examen (oral, impreso agrandado, braille, otros)
- Uso de equipo auxiliar (propiedad del estudiante) en el salón
 - grabadoras u otros equipos
 - perros guía
 - computadoras

4. Dotados

- Adaptación o ampliación curricular
- Estudio y proyectos independientes
- Centros de aprendizaje en el salón
- Programas sabatinos
- Programas de verano
- Mentorías
- Aprendizaje basado en problemas
- Contrato de aprendizaje

5. Todos + Regular

A. Estilos de Enseñanza(Muska Mosston)

- El maestro debe ser capaz de manejar los factores que afectan la acción deseada.
- Cada estudiante tiene un potencial de desarrollo distinto y maneras diferentes de aprender. El maestro debe atender estas diferencias.
- La forma en que el maestro enseña y llega a los alumnos es importante en la labor docente.

La utilización de los estilos de enseñanza permite alinear lo que se pretende enseñar con lo que ocurre en la clase.

- Ningún estilo es superior al otro.
- Cada uno contribuye al desarrollo integral del estudiante.
- Hay unas decisiones en la que participan el maestro y el estudiante, según sea el caso o el objetivo deseado.

Espectro de Estilos de Enseñanza

1. Comando

Este estilo de enseñanza es el más utilizado por el maestro que desea mantener un control estricto en su clase. Su objetivo consiste en provocar varias respuestas en el estudiante como consecuencia de un estímulo del profesor.

2. Práctico

El objetivo de este estilo de enseñanza consiste en desarrollar en el estudiante una autonomía de comportamiento que le sirva para favorecer cierta individualización en las actividades. Este estilo de enseñanza por asignación de tareas resalta la importancia de las diferencias individuales de los estudiantes. También resalta el cambio del poder decisional y la responsabilidad que conlleva tomar decisiones.

3. Recíproco

Este estilo de enseñanza le proporciona al estudiante criterios precisos que le permite descubrir los principales errores en el rendimiento de un compañero. Tradicionalmente, esta función de enseñanza compete exclusivamente al maestro.

4. Autoevaluación

Este estilo de enseñanza implica una mayor autonomía del estudiante quien deberá autoevaluarse. Las habilidades de evaluación desarrolladas en este estilo le serán útiles. Este estilo libera al maestro de diversas tareas de organización permitiéndole así una mayor dedicación a las intervenciones en áreas de mayor necesidad del estudiante.

5. Inclusión

Este estilo de enseñanza tiene como objetivo la participación masiva de los estudiantes durante la clase, tomando en consideración el nivel de ejecución y las diferencias individuales de los mismos. Los estudiantes realizarán las tareas según el nivel de su habilidad.

6. Descubrimiento Guiado

Este estilo de enseñanza se basa en una relación particular en la que una secuencia de preguntas que hace el maestro provoca su correspondiente secuencia de respuestas en el estudiante. Cada pregunta del maestro implica una respuesta correcta descubierta por el estudiante. El efecto acumulativo de esta secuencia de preguntas y respuesta lleva al estudiante a descubrir el concepto general.

7. Convergente (una solución)

Este estilo de enseñanza involucra al estudiante en el descubrimiento de la solución de un problema, la clarificación de un asunto en cómo llegar a una conclusión. El maestro deberá presentar un problema o controversia y el estudiante deberá solucionarla, utilizando el razonamiento y el pensamiento crítico. El problema de estudio solo podrá tener una solución posible.

8. Divergente (varias respuestas)

En este estilo de enseñanza se presentan tareas, situaciones o cuestionamientos que crean una disonancia cognoscitiva. El estímulo es diseñado de forma que el estudiante busque más de una opción para la solución del problema. Existe una independencia entre el maestro y el estudiante.

9. Individualizado (diseñado por el estudiante)

En este estilo de enseñanza el maestro decide o escoge un tópico de estudio o contenido de materia y el estudiante diseña el problema y las múltiples soluciones al mismo. EL objetivo de este estilo es proveer al estudiante la oportunidad de desarrollar un programa para él basado en su capacidad cognoscitiva y en sus capacidades físicas en relación a un tema en particular.

10. Iniciado por el Aprendiz

En este estilo de enseñanza el estudiante reconoce que tiene dificultad en la ejecución de movimientos por lo tanto, el estudiante inquiera, descubre para diseñar y desarrollar un programa personalizado. El estudiante es responsable de iniciar y conducir el proceso de enseñanza y aprendizaje.

11. Autoenseñanza

Este estilo de enseñanza no existe en la sala de clases sino en situaciones cuando el individuo pasa a ser autodidacta. El individuo asume los roles de maestro y estudiante. Este juego de roles ocurre en la privacidad de la mente y de las experiencias únicas del individuo. Este estilo ocurre en cualquier lugar, momento o contexto social o sistema político. Es un testimonio de la capacidad humana para enseñar aprender y crecer.

B. Inteligencias Múltiples (Gardner (1999))

Los maestros deben desarrollar estrategias de enseñanza y técnicas de aprendizaje que tomen en cuenta las diferentes posibilidades de adquisición del conocimiento que tiene el estudiante. Los educadores que realizan proyectos educativos con las Siete Inteligencias Múltiples han **incorporado la inteligencia naturalista como la octava de ellas.**

1• La inteligencia lingüística-verbal

Es la capacidad de emplear de manera eficaz las palabras, manipulando la estructura o sintaxis del lenguaje, la fonética, la semántica, y sus dimensiones prácticas.

*Está en los niños a los que les encanta redactar historias, leer, jugar con rimas, trabalenguas y en los que aprenden con facilidad otros idiomas. Es la que poseen los escritores, guionistas, poetas, los buenos redactores.

2• La inteligencia física-cenestésica

Es la habilidad para usar el propio cuerpo para expresar ideas y sentimientos, y sus particularidades de coordinación, equilibrio, destreza, fuerza, flexibilidad y velocidad, así como propioceptivas y táctiles.

*Se aprecia en los niños que se destacan en actividades deportivas, danza, expresión corporal y/o en trabajos de construcciones, utilizando diversos materiales concretos. También en aquellos que son hábiles en la ejecución de instrumentos. Es la inteligencia de los deportistas, artesanos, cirujanos y bailarines.

3. La inteligencia lógica-matemática

Es la capacidad de manejar números, relaciones y patrones lógicos de manera eficaz, así como otras funciones y abstracciones de este tipo.

*Los niños que la han desarrollado analizan con facilidad planteamientos y problemas. Se acercan con entusiasmo a los cálculos numéricos, estadísticas y presupuestos. Es la inteligencia que tienen los científicos.

4. La inteligencia espacial

Es la habilidad de apreciar con certeza la imagen visual y espacial, de representarse gráficamente las ideas, y de sensibilizar el color, la línea, la forma, la figura, el espacio y sus interrelaciones.

*Está en los niños que estudian mejor con gráficos, esquemas, cuadros. Les gusta hacer mapas conceptuales y mentales. Entienden muy bien planos y croquis. Consiste en formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones. Es la inteligencia que tienen los ingenieros, los cirujanos, los escultores o arquitectos.

5. *La inteligencia musical*

Es la capacidad de percibir, distinguir, transformar y expresar el ritmo, timbre y tono de los sonidos musicales.

*Los niños que la evidencian se sienten atraídos por los sonidos de la naturaleza y por todo tipo de melodías. Disfrutan siguiendo el compás con el pie, golpeando o sacudiendo algún objeto rítmicamente. La que poseen los cantantes, compositores, músicos y bailarines.

6. *La inteligencia interpersonal*

Es la posibilidad de distinguir y percibir los estados emocionales y signos interpersonales de los demás, y responder de manera efectiva a dichas acciones de forma práctica. **Capacidad para relacionarse mejor con las demás personas**, controlarse, sentirse bien y alcanzar el éxito en su vida. Habilidad que tenemos para relacionarnos e integrarnos con las demás personas.

*La tienen los niños que disfrutan trabajando en grupo, que son convincentes en sus negociaciones con pares y mayores, que entienden al compañero.

7. *La inteligencia intrapersonal*

Es la habilidad de la introspección, y de actuar consecuentemente sobre la base de este conocimiento, de tener una autoimagen acertada, y capacidad de autodisciplina, comprensión y amor propio. Capacidad y actitud que le ayudan a la persona a dirigir sus actos, sus pensamientos y sentimientos.

*La evidencian los niños que son reflexivos, de razonamiento acertado y suelen ser consejeros de sus pares.

8. *La inteligencia naturalista*

Es la capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas, tanto del ambiente urbano como suburbano o rural. Incluye las habilidades de observación, experimentación, reflexión y cuestionamiento de nuestro entorno.

*Se da en los niños que aman los animales, las plantas; que reconocen y les gusta investigar características del mundo natural y del hecho por el hombre.

Consecuentemente los **modelos de enseñanza se han concentrado en el predominio de las inteligencias lingüística y matemática** dando mínima importancia a las otras posibilidades del conocimiento. Razón por la cual muchos alumnos que no se destacan en el dominio de las inteligencias académicas tradicionales, no tienen reconocimiento y se diluye así su aporte al ámbito cultural y social, y algunos llegan a pensar que son unos fracasados, cuando en realidad **se están suprimiendo sus talentos**. Por lo anterior descrito, sabemos entonces que no existe una inteligencia general que crezca o se estanque, sino un elenco múltiple de aspectos de la inteligencia, algunos mucho más sensibles que otros a la modificación de estímulos adecuados.

C. Formación de subgrupos pequeños

- *Drills* (ejercicios o simulacro)
- Estaciones
- Destrezas y capacidades
- Niveles
- Actividades de juegos modificados
- Actividades con reducción de participantes

VI. Conexiones con la Literatura

Se refiere a las referencias utilizadas:

- Textos
- Escritos
- Publicaciones, entre otros.

VII. Integración con otras Materias (Se trabaja en el plan de unidad)

Integración curricular

- Se refiere al enlace de conocimientos, experiencias y destrezas contenidos en un plan curricular.
- Inicia a partir de la necesidad de entender, explicar o crear.
- Es un proceso o acción de relacionar, vincular, conectar conocimientos o experiencias con el propósito de explicar, entender o crear.
- Ocurre al hacer currículo, en el proceso de enseñanza –aprendizaje, así como, en la investigación.

Es que el estudiante vea funcionando una situación o problema real y construya las estrategias que le permitan establecer relaciones significativas entre contenidos diversos siendo capaz de realizar aprendizajes significativos por sí mismo en una amplia gama de situaciones y circunstancias.

La integración curricular defiende que:

- La mejor forma, para enseñar, como para aprender, es integral y no fragmentada.

Esta postura se basa en que, al establecer enlaces entre el conocimiento de diversas disciplinas o materias, se procesa mejor la información y se facilita poner en práctica lo conocido.

- Investigadores como Sue Bredekamp (1987) han defendido que la integración curricular funciona porque:

- hace uso máximo de la capacidad del cerebro.
- el cerebro humano detecta patrones y es más efectivo cuando procesa información significativa.

Otras ventajas de la integración es que:

- se atienden los diferentes intereses y necesidades de los estudiantes.
- trabaja con diferentes áreas temáticas enfocando en un mismo asunto en particular

Según **James S. Etin** en su libro, "Curriculum Integration K-12", esta práctica **incluye ayudar al estudiante a ver y a hacer la conexión entre temas.**

A través de la integración curricular se puede llevar a cabo un aprendizaje más completo ya que el estudiante:

- puede asociar el contenido de una materia con otra y ampliar el conocimiento sobre lo que se está discutiendo en clase.
- traslada mejor el aprendizaje y establece conexiones entre materias (contenidos).
- desarrolla y pone en práctica destrezas de pensamiento de alto nivel para trabajar con los asuntos que trascienden las fronteras entre disciplinas.
- tiene la oportunidad de participar en experiencias que permiten la aplicación de diversos estilos de aprendizaje.
- amplía su conocimiento y experiencia personal.

Principios que los investigadores han identificado **para el éxito de la integración curricular**

- Los programas de trabajo deben estar basados en temas importantes y significativos.
- Se debe enlazar el trabajo con problemas y asuntos que sean relevantes para los estudiantes
 - tanto personal,
 - como socialmente.
- Los estudiantes deben participar activamente en la elección del contenido y la dirección de su aprendizaje.
- Se debe valorizar tanto el proceso de aprendizaje como el producto de dicho aprendizaje.
- A través de las experiencias de aprendizaje se desarrollan ideas nuevas que motivan y retan la imaginación tanto de los estudiantes como de los maestros.

Cynthia Colbert (1997) resume la **Esencia de la Integración Curricular** al proponer: La integración curricular constituye una buena práctica cuando las disciplinas se integran bajo **temas importantes y significativos** por los cuales se **enlazan los asuntos estudiados y se crean conexiones con la vida de los estudiantes y su conocimiento previo.**”

- “Integrar las disciplinas solo por integrarlas es una práctica sin sentido”.
- Debemos preguntarnos: ¿por qué estos temas se enseñan juntos?

¿Por qué integrar?

- Para reducir la fragmentación del currículo.
- Para involucrar al estudiantado en un aprendizaje activo.
- Para estimular los niveles más complejos del pensamiento.
- Para ayudar al estudiantado a integrar el conocimiento.
- Estimula la creatividad, la criticidad y la exploración.
- Facilita la relación entre conceptos, experiencias y competencias (expectativas)

¿Cómo aporta la integración curricular al proceso académico?

- Crea ambientes de aprendizaje diversos e innovadores.
- Promueve la fluidez entre las disciplinas para realizar conexiones.
- Promueve el desarrollo integral del individuo mediante el ejercicio de las inteligencias múltiples.
- Compromete al estudiante con su propio aprendizaje.

Existen diferentes modalidades integrar el currículo

- Multidisciplinario
- Interdisciplinario
- Transdisciplinario
- Son maneras de organizar y manejar los conocimientos que están constituidos en las disciplinas.
- Rompen con la fragmentación que crean las disciplinas y con la especialización.

VIII. Temas Transversales (Se trabaja en el plan de unidad)

Identidad Cultural

Se relaciona con:

- El conocimiento y la valoración de la historia y la cultura de nuestro País
- En todas sus manifestaciones y su diversidad.

Educación Cívica y Ética

Dimensión Moral: Promueve el juicio ético, acorde con unos valores:

- Democráticos
- Solidarios y
- Participativos

Dimensión Cívica: Incide sobre esos mismos valores en el ámbito de la vida cotidiana.

Educación para la Paz

Aprender actitudes básicas de convivencia:

- Tolerancia
- Solidaridad
- Respeto a la diversidad
- Capacidad de diálogo y participación

Educación Ambiental

- Comprender las relaciones con el medio que les rodea y dar respuesta de forma individual y colectiva a los problemas ambientales que permitan mejorar nuestro entorno.
- Estudiar y analizar los problemas ambientales que están degradando nuestro planeta.

Tecnología y Educación

- Integrar la tecnología como herramienta de aprendizaje
- Propiciar actitud positiva hacia el:
 - Conocimiento
 - Dominio y
 - Aplicación de diferentes tecnologías.

Educación para el Trabajo

- Parte de la convicción de que la educación y la formación para el trabajo constituyen factores estratégicos para promover el bienestar del país.
- Pretende contribuir a la formación de una cultura del trabajo como elemento liberador del ser humano y base para el desarrollo de las personas y los pueblos.

Procura:

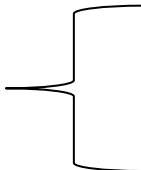
- Contribuir al desarrollo de personas conscientes del papel primordial del trabajo como elemento de mejoramiento humano, con actitudes de responsabilidad social y de compromiso en el desarrollo de una vida personal y social productiva, tanto en el aspecto material como en el espiritual.
- Fomentar una valoración positiva frente a todo tipo de trabajo como actividad que dignifica y honra a la persona y a los pueblos y como medio que contribuye al logro de una sociedad más justa.
- Promover el valor del trabajo como un medio para la satisfacción de las necesidades personales y de apoyo al servicio solidario y al bienestar colectivo.

IX. Asignaciones

- **Práctica:** para reforzar conceptos o procesos ya discutidos en clase.
- **Preparación:** para exponer al estudiante a unos conceptos o procesos que serán discutidos en clase.
- **Elaboración:** para facilitar la construcción de conceptos y procesos relacionados con los ya discutidos.

X. Reflexión para la Praxis

Reflexión del maestro sobre sus prácticas educativas

- Ejemplos:
- 
- Necesidad de re-enseñanza
 - Extensión del plan
 - Se cumplió el plan en el tiempo esperado

APÉNDICE X: SECUENCIA Y ALCANCE VERTICAL Y HORIZONTAL

Estándar 1: Dominio del Movimiento

Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Estándar 1	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
Locomotor							
Brincar, galopar, correr, deslizarse, salticar, saltar	<p>1. Ejecuta las diversas destrezas locomotoras: correr, caminar, saltar, brincar, galopar y salticar.</p> <p>2. Ejecuta la destreza de caminar (por lo menos seis pasos) sobre una línea recta.</p> <p>3. Demuestra cómo subir y bajar escaleras alternando los pies.</p> <p>4. Ejecuta la destreza de brincar desde un escalón de un pie de alto hacia el suelo.</p> <p>5. Ejecuta la destreza de saltar objetos de 5 a 6 pulgadas de alto.</p> <p>6. Ejecuta la destreza de saltar con el pie dominante y el no dominante.</p>	<p>1. Ejecuta destrezas locomotoras (saltar, galopar, correr, deslizarse, salticar "skip") mientras mantiene el balance.</p>	<p>1. Ejecuta las destrezas locomotoras de saltar, brincar, correr, deslizarse, galopar- utilizando un patrón maduro (los pasos correctos de la destreza, www.ceducar.info/ceducar/recursos/biblioteca_virtual/volumen20.pdf).</p>	<p>1. Ejecuta la destreza de salticar, utilizando un patrón maduro (www.ceducar.info/ceducar/recursos/biblioteca_virtual/volumen20.pdf).</p>	<p>1. Ejecuta eficientemente la destreza de saltar, demostrando un patrón maduro.</p>	<p>1. Utiliza diversidad de destrezas locomotoras en variedad de actividades diseñadas para practicar la destreza de gimnasia educativa y baile. (small-sided practice task, Tareas de práctica)</p>	<p>1. Demuestra un patrón maduro de las destrezas locomotoras en actividades diseñadas para la práctica dinámica de gimnasia y baile ("small-sided practice tasks")</p> <p>2. Combina destrezas locomotoras y manipulativas en variedad de actividades diseñadas para la práctica en ambientes de juego (<i>small-sided practice tasks</i>).</p> <p>3. Combina una variedad de destrezas locomotoras con manipulativas al proyectar a un objetivo (por ejemplo, anotando en soccer, balonmano y baloncesto).</p>
Trotar, correr	<p>Se desarrolla desde segundo grado.</p>	<p>Se desarrolla desde segundo grado</p>	<p>Se desarrolla desde segundo grado</p>	<p>2. Ejecuta la destreza de correr, mientras utiliza un patrón maduro.</p> <p>3. Reconoce la diferencia entre trotar y correr rápidamente.</p>	<p>2. Demuestra las diferencias entre trotar y una carrera de velocidad (<i>sprint</i>) y trotar.</p>	<p>2. Ejecuta carreras a distancia, al utilizar un patrón maduro.</p>	<p>4. Utiliza adecuadamente diferentes ritmos de carrera en variedad de distancias.</p>

Estándar 1	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
Locomotor (cont.)							
Salto horizontal y caída		2. Ejecuta la acción de salto horizontal y caída mientras mantiene el equilibrio.	2. Demuestra dos de cinco elementos críticos del salto y caída en un plano horizontal, utilizando ambos pies sin carrera.	4. Demuestra cuatro de cinco elementos críticos (pasos correctos) para saltar y caer en un plano horizontal, utilizando una variedad de despegues con uno o ambos pies.	3. Utiliza un patrón maduro en las destrezas de salto y caída en un plano horizontal y vertical.	3. Utiliza carrera, despegue, vuelo y caída al realizar el salto para la gimnasia.	5. Combina el salto y la caída con patrones locomotores y manipulativos al realizar actividades diseñadas para la práctica de baile y gimnasia en ambientes de juego (<i>small-sided practice tasks</i>).
Salto y caída vertical		Se desarrolla desde primer grado	3. Demuestra dos de cinco elementos críticos del salto y caída en un plano vertical, utilizando ambos pies.	5. Demuestra cuatro de cinco elementos críticos (pasos correctos) para saltar y caer en un plano vertical.	4. Utiliza un patrón maduro al saltar y caer un plano Vertical.	Hacer referencia a la expectativa 3	Hacer referencia a la expectativa 5
Actividades rítmicas y baile	7. Ejecuta actividades rítmicas multiculturales (bailes y juegos).	3. Ejecuta destrezas locomotoras usando el baile creativo o actividades rítmicas en respuesta a lo demostrado por el maestro.	4. Combina (utiliza) habilidades locomotoras y no locomotoras en un baile o actividad rítmica adaptado por el maestro.	6. Ejecuta variedad de actividades rítmicas diseñadas por el maestro o el estudiante en respuesta a ritmos simples.	5. Ejecuta con precisión pasos rítmicos y patrones de movimientos seleccionados por el maestro.	4. Combina patrones de movimientos locomotores y pasos de baile para crear y realizar un baile original.	6. Combina habilidades locomotoras en bailes culturales y creativos (individuales y grupales) con el patrón y el ritmo correcto.
Combinaciones	Se desarrolla desde tercer grado.	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	6. Ejecuta con fluidez destrezas locomotoras en secuencia mientras cambia de una destreza a otra.	5. Combina desplazamientos con destrezas manipulativas al atrapar, rebotar, golpear y lanzar hacia el maestro u otro estudiante en actividades diseñadas para practicar la destreza ("small-sided practice task").	7. Aplica las destrezas locomotoras y manipulativas en patrones de movimiento de los grados anteriores.

Estándar 1: Dominio del Movimiento (continuación)

Estándar 1	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
No-locomotor (Balance)							
Balance	8. Demuestra cómo mantener balance en un pie por cinco segundos.	4. Demuestra balance estático sobre diferentes bases de apoyo. 5. Ejecuta variedad de formas con el cuerpo, base ancha y estrecha, girar y encoger el cuerpo.	5. Demuestra el balance sobre diferentes bases de apoyo realizando formas variadas con su cuerpo.	7. Utiliza diferentes bases de apoyo para balancearse combinando niveles y formas. 8. Modifica la posición de su cuerpo al realizar balance en posición invertida manteniéndose inmóvil sobre diferentes bases de apoyo.	7. Ejecuta balances con diferentes bases de apoyo mientras demuestra tensión y extensión muscular con diferentes partes del cuerpo.	6. Demuestra mantener el balance con diferentes bases de apoyo (vigas de balance, manos, en un solo pie, sobre una línea, etc.) mientras demuestran niveles y formas	8. Combina balance y transferencia de peso en secuencias de gimnasia o en baile en pareja.
Transferencia de peso	Se desarrolla desde primer grado	Se desarrolla desde primer grado	6. Ejecuta actividades de baile y gimnasia transfiriendo el peso de una parte a otra del cuerpo en su espacio personal	9. Ejecuta transferencia de peso de un pie a diferentes partes del cuerpo, mientras utiliza diferentes bases de apoyo y desplazamientos.	8. Ejecuta transferencia momentánea del peso del cuerpo de los pies a las manos.	7. Utiliza transferencias de peso de los pies a las manos mientras varían la velocidad y utilizando extensiones largas (ej. patada de mula, pararse de manos y carretilla).	9. Utiliza transferencias de peso en ambientes de gimnasia y baile.

Estándar 1: Dominio del Movimiento (continuación)

Estándar 1	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
No-locomotor (Balance) cont.							
Transferencia de peso y rodada	9.. Ejecuta la rodada hacia el frente. 10. Ejecuta la rodada hacia atrás.	6. Ejecuta rodadas laterales, utilizando una forma estirada del cuerpo (rodada de tronco).	7. Ejecuta distintos giros, rodadas y volteretas de forma estirada o encogida.	10. Ejecuta giros, rodadas y volteretas de forma estirada o encogida hacia diferentes direcciones.	9. Aplica las destrezas de giros, rodadas y volteretas de grados anteriores.	8. Aplica las destrezas de giros, rodadas y volteretas de grados anteriores.	10. Aplica las destrezas de giros, rodadas y volteretas de grados anteriores.
Encoger y estirar, Torcer y flexionar	11. Ejecuta las destrezas de doblarse, encogerse y estirarse.	7. Reconoce la diferencia entre las acciones de encogerse y estirarse.	8. Demuestra torcerse, encogerse, estirarse y flexionarse.	11. Reconoce la diferencia entre la acción de encoger, flexionar, torcer y estirar mientras realiza actividades de movimiento.	10. Demuestra equilibrio en movimientos transicionales cuando inicia y finaliza la acción en destrezas de gimnasia al encogerse, torcerse y estirarse.	9. Ejecuta movimientos de balance dentro y fuera de los aparatos (gimnasia) con acciones de encoger, estirar y torcer.	11. Ejecuta eficientemente acciones de encoger, torcer y estirar en el baile y la gimnasia en actividades diseñadas para la práctica de la destreza ("small-sided practice tasks") en ambientes de juego.
Combinaciones	Se desarrolla desde segundo grado	Se desarrolla desde segundo grado	Se desarrolla desde segundo grado	12. Combina balance y transferencias de peso al ejecutar una secuencia de tres pasos (baile, gimnasia).	11. Combina destrezas locomotoras y conceptos de movimiento (niveles, formas, extensiones, rutas, tiempo, fluidez) para crear y realizar un baile y actividades rítmicas.	10. Combina conceptos de movimiento y destrezas locomotoras (niveles, formas, extensiones, rutas, fuerza, tiempo) para crear y ejecutar actividades de baile con un compañero.	12. Combina destrezas de locomoción y conceptos de movimiento (niveles, formas, extensiones, rutas, fuerza, tiempo y fluidez) para crear y realizar un baile con un grupo.
Balance y Transferencia de Peso	Se desarrolla desde segundo grado	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	12. Combina el equilibrio y transferencia de peso para realizar un baile y actividades rítmicas.	11. Combina el balance y transferencia de peso al desplazarse, para crear y realizar secuencias de gimnasia con o sin equipo y aparatos.	13. Combina el balance y transferencias de peso para crear una secuencia de gimnasia o actividades de movimiento con un compañero, mientras utiliza equipos, aparatos o implementos deportivos.

Estándar 1: Dominio del Movimiento (continuación)

Estándar 1	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
Manipulativo							
Lanzamiento por debajo del brazo	12.. Ejecuta la destreza de lanzar un objeto (bola, bean bag y otros).	8. Ejecuta lanzamientos por debajo del brazo con el pie opuesto al frente.	9. Ejecuta lanzamiento por debajo del brazo mostrando dos de los cinco elementos críticos de un patrón maduro.	13. Ejecuta eficientemente un lanzamiento por debajo del brazo, utilizando un patrón maduro).	13. Ejecuta lanzamientos con una bola u objeto (<i>bean bag</i> , otros) con precisión por debajo del brazo a un compañero o a un blanco específico.	12. Aplica las destrezas de lanzamiento por debajo del brazo.	14. Ejecuta eficientemente lanzamientos (sobre el brazo y bajo el brazo) al utilizar un patrón maduro en entornos no dinámicos, con objetos y bolas de distintos tipos y tamaños.
Lanzamiento por encima del brazo	Se desarrolla en segundo grado	Se desarrolla desde segundo grado	Se desarrolla desde segundo grado	14. Ejecuta el lanzamiento por encima del brazo demostrando dos de los cinco elementos críticos del patrón maduro de la destreza.	14. Demuestra tres de los cinco elementos críticos de un patrón maduro de la destreza de lanzamiento por encima del brazo en un ambiente no dinámico en términos de distancia y fuerza.	13. Ejecuta con precisión la destreza de lanzar por encima del brazo al utilizar un patrón maduro en entornos no dinámicos. 14. Ejecuta eficientemente el lanzamiento por encima del brazo con patrón maduro a un compañero o blanco específico a una distancia razonable.	15. Ejecuta con precisión tiros (sobre el brazo y bajo el brazo) a un objetivo grande en tamaño.
Lanzar	Se desarrolla desde cuarto grado	Se desarrolla desde cuarto grado	Se desarrolla desde cuarto grado	Se desarrolla desde cuarto grado	Se desarrolla desde cuarto grado	15. Ejecuta con precisión lanzamientos a un compañero en movimiento en un ambiente no dinámico.	16 .Ejecuta con precisión lanzamientos a su pareja mientras ambos estén en movimiento. 17. Ejecuta con precisión lanzamientos en actividades diseñadas para la práctica de la destreza (<i>small-sided practice tasks</i>).

Estándar 1: Dominio del Movimiento (continuación)

Estándar 1	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
Manipulativo (continuación)							
Atrapar	13. Ejecuta la destreza de atrapar un objeto.	9. Demuestra cómo dejar caer un balón y lo atrapa antes de que rebote dos veces. 10. Demuestra cómo atrapar un balón o una bola grande lanzada por el maestro.	10. Ejecuta la destreza de atrapar un objeto liviano ("foam", balón) lanzado por él mismo, antes de que rebote. 11. Demuestra la destreza de atrapar balones o bolas de diferentes tamaños lanzado por el mismo, el maestro o un compañero.	15. Ejecuta la destreza de atrapar con ambas manos un balón grande lanzado por él mismo o por un lanzador diestro, sin pegarla al cuerpo.	15. Demuestra cuatro de los cinco elementos críticos de un patrón maduro al atrapar una bola del tamaño de una mano lanzada por un compañero.	16. Ejecuta con fluidez (patrón maduro) el atrapar un balón lanzado por encima de la cabeza, a nivel de la cintura-pecho y debajo de la cintura en un entorno no dinámico.	18. Ejecuta eficientemente la recepción de una bola lanzada por encima de la cabeza, a nivel de la cintura/pecho y en roleta, al utilizar un patrón maduro en un entorno de actividades no dinámicas. 19. Ejecuta con precisión la recepción de lanzamientos (atrapadas) de su pareja estando ambos en movimiento. 20. Ejecuta con precisión la recepción (atrapadas) en actividades diseñadas para la práctica de la destreza en un ambiente dinámico (<i>small-sided practice tasks</i>).
Rebote y control del balón con las manos		11. Demuestra cómo rebotar un balón con una mano, intentando un segundo rebote.	12. Ejecuta la destreza de rebotar un balón consecutivamente en un mismo espacio, mientras utiliza su mano dominante.	16. Ejecuta eficientemente el rebote del balón con su mano dominante en una posición estática demostrando un patrón maduro. 17. Ejecuta el rebote del balón, utilizando su mano dominante mientras camina en el espacio general.	16. Controla el cuerpo y el rebote de un balón mientras se traslada corriendo a una velocidad de lenta a moderada en el espacio general.	17. Controla el rebote del balón con un patrón maduro con la mano dominante y no dominante en su espacio personal. 18. Controla el rebote del balón y el cuerpo al mismo tiempo en el espacio general, aumentando y disminuyendo la velocidad.	21. Combina rebotar un balón con la mano con otras destrezas en tareas prácticas uno contra uno.

Estándar 1: Dominio del Movimiento (continuación)

Estándar 1	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
Manipulativo (continuación)							
Control y manejo de balón con el pie		12. Ejecuta golpes a un balón hacia el frente con el interior del pie, a corta distancia.	13. Utiliza golpes (conducción-dribleo) a corta distancia y controla el balón con la parte interior del pie, desplazándose en el espacio general.	18. Controla el balón y el cuerpo mientras maneja el balón con los pies en el espacio general.	17. Controla un balón mientras lo conduce con los pies y se traslada corriendo de velocidad lenta a moderada en el espacio general.	19. Adapta la conducción del balón con los pies en el espacio general con control del balón y el cuerpo mientras aumenta y disminuye la velocidad	22. Combina la conducción del balón con los pies con otras destrezas en tareas prácticas trabajando uno contra uno.
Pasa y recibe con el pie	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	18. Utiliza las destrezas de recibir y pasar el balón con la parte interior del pie a un compañero en posición estacionaria, y detiene el balón en la recepción antes de regresar el pase.	20. Demuestra cómo recibir y pasar un balón con el interior del pie a un compañero en movimiento en un entorno no dinámico. 21. Demuestra recibir y pasar el balón, mientras utiliza la parte interior y exterior del pie a un compañero estacionario que hace una recepción antes de devolver el balón.	23. Ejecuta eficientemente (patrón maduro) pases con los pies en pareja ambos en movimiento. 24. Ejecuta eficientemente (patrón maduro) la recepción de un pase con los pies en pareja ambos en movimiento.
Rebote en combinaciones	Se desarrolla desde cuarto grado	Se desarrolla desde cuarto grado	Se desarrolla desde cuarto grado	Se desarrolla desde cuarto grado	Se desarrolla desde cuarto grado	22. Combina el dribleo de la mano o el pie con otras destrezas (pasar, recibir, tirar).	25. Ejecuta eficientemente (patrón maduro) el manejo del balón con las manos o pies en una variedad de actividades diseñadas para la práctica de las destrezas (<i>small-sided practice tasks</i>).

Estándar 1: Dominio del Movimiento (continuación)

Estándar 1	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
Manipulativo (continuación)							
Pateo	14. Ejecuta la destreza de patear una bola estacionaria.	13. Ejecuta el pateo a un balón estacionario desde una posición estática demostrando dos de los cinco elementos del patrón maduro.	14. Demuestra dos de los cinco pasos del patrón maduro de la destreza de patear un balón estacionario hacia el frente.	19. Utiliza acercamientos continuos mientras corre hacia el balón, patea una bola en movimiento, y demuestra tres de los cinco elementos críticos del patrón maduro de la destreza.	19. Utiliza un acercamiento continuo en carrera e intencionalmente realiza una patada por el suelo y otra por el aire para demostrar cuatro de cinco elementos críticos de un patrón maduro de la destreza. 20. Utiliza un acercamiento continuo al balón y patea con precisión un balón estacionario.	23. Ejecuta con fluidez el pateo por el suelo y por el aire, al utilizar un patrón maduro.	26. Ejecuta eficientemente (patrón maduro) la punteada y pateo en actividades diseñadas para la práctica de las destrezas (<i>small-sided practice tasks</i>).
Pase de antebrazo		14. Demuestra como volear un objeto liviano hacia arriba. (ej. globo, bola de <i>foam</i> , etc.)	15. Demuestra la destreza de volear un objeto golpeando con las palmas abiertas, de abajo hacia arriba.	20. Ejecuta la destreza de volear un objeto hacia arriba en intentos consecutivos.	21. Ejecuta con precisión la destreza del pase de antebrazo (bompeo) de frente o de lado al enviar el objeto sobre una red, a la pared, sobre una línea o a un compañero mientras demuestra cuatro de cinco elementos críticos de un patrón maduro de la destreza.	24. Ejecuta con fluidez (patrón maduro) el pase de antebrazo en un ambiente dinámico (ej. cancha reducida 2 cuadrados, 4 cuadrados).	27. Aplica las destrezas del pase de ante brazo (patrón maduro,) en un ambiente dinámico.
Pase de dedos(sobre la cabeza)	Se desarrolla desde cuarto grado	Se desarrolla desde cuarto grado	Se desarrolla desde cuarto grado	Se desarrolla desde cuarto grado	Se desarrolla desde cuarto grado	25. Ejecuta con fluidez el pase de dedos (voleo) sobre la cabeza con dos manos, para enviar una bola hacia arriba demostrando cuatro de los cinco elementos críticos de un patrón maduro.	28. Ejecuta con precisión el pase de dedos (voleo) con un balón usando ambas manos sobre la cabeza a un punto específico.

Estándar 1: Dominio del Movimiento (continuación)

Estándar 1	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
Manipulativo (continuación)							
Golpear con implemento de mango corto		15. Demuestra como golpea un objeto liviano con una paleta o raqueta de mango corto.	16. Ejecuta golpes a una pelota con un implemento de mango corto (paleta, raqueta) enviándola hacia arriba.	21. Repite golpes consecutivos a un objeto hacia arriba con un implemento de mango corto.	22. Ejecuta el golpe de un objeto con un implemento de mango corto para enviarle hacia el frente sobre una red baja o una pared. 23. Ejecuta eficientemente el golpe de un objeto con un implemento de mango corto, para demostrar tres de los cinco elementos críticos de un patrón maduro de la destreza.	26. Controla golpear un objeto con un implemento de mango corto: (ej. paleta de playa, tenis de mesa, racketball y otros) mientras demuestra un patrón maduro. 27. Controla golpear un objeto con un implemento de mango corto, mientras alterna golpes con un compañero en una red baja o contra una pared.	29. Ejecuta eficientemente el golpe a un objeto consecutivamente en pareja, usando un implemento de mango corto, sobre una red o contra una pared, ya sea en un entorno de juego competitivo o cooperativo. 30. Ejecuta eficientemente (patrón maduro, el golpe con un bate a una bola lanzada.
Golpe con implemento de mango largo	Se desarrolla desde segundo grado	Se desarrolla desde segundo grado	Se desarrolla desde segundo grado	22. Utiliza un implemento de mango largo para golpear una bola en una base de soporte (<i>tee ball</i>) o cono, utilizando el agarre correcto según su lado dominante.	24. Utiliza el agarre adecuado para golpear una bola con un implemento largo, para enviarla hacia el frente. (ej. palo de "hockey", bate, palo de golf) Nota: Utilizar base, cono o lanzado por el maestro.	28. Ejecuta con fluidez golpear un objeto con un implemento largo (ej. palo de hockey, palo de golf, bate, raqueta de tenis o bádminton) mientras demuestra tres de los cinco elementos críticos de un patrón maduro (agarre, postura, orientación del cuerpo, plano de oscilación y seguimiento).	31. Combina golpes con un implemento de mango largo (ej. palo, palo de <i>hockey</i> , bate) con destrezas de recepción y desplazamiento durante actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (<i>small-sided game</i>).
Combinación de destrezas manipulativas con destrezas locomotoras	Se desarrolla desde cuarto grado	Se desarrolla desde cuarto grado	Se desarrolla desde cuarto grado	Se desarrolla desde cuarto grado	Se desarrolla desde cuarto grado	29. Combina desplazamientos con las destrezas manipulativas de rebotar, lanzar, atrapar y golpear en actividades diseñadas por el profesor y/o estudiante (<i>small-sided practice task</i>).	32. Combina habilidades manipulativas y de desplazamiento para la ejecución a un objetivo (ej. anotando en fútbol, <i>hockey</i> y baloncesto).

Estándar 1	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
Manipulativo (continuación)							
Brincar Cuica		<p>16. Ejecuta un brinco sencillo mientras mueve la cuica él mismo.</p> <p>17. Ejecuta brincos en una cuica larga mientras el maestro le da vuelta.</p>	<p>17. Coordina el brinco girando la cuica él mismo hacia el frente o hacia atrás consecutivamente.</p> <p>18. Ejecuta hasta 5 brincos consecutivos en una cuica larga girada por el maestro.</p>	<p>23. Ejecuta consecutivamente la destreza de brincar cuica hacia adelante y hacia atrás, girada por él mismo, utilizando un patrón maduro (pasos correctos)</p> <p>24. Ejecuta cinco brincos consecutivos, utilizando una cuica larga girada por otros estudiantes.</p>	<p>25. Ejecuta destrezas intermedias (variedad de trucos, entrar y salir de la cuica larga, etc...) de brincar cuica de forma individual en la cuica corta y larga.</p>	<p>30. Crea una rutina de brincar una cuica larga o corta.</p>	<p>33. Crea una rutina de brincar cuica en pareja usando una cuica corta o larga.</p>
Destrezas acuáticas	Se iniciarán en kindergarten	<p>18. Demuestra la habilidad para saltar al agua desde el borde de la piscina, se recupera al flotar de espalda y sale del agua sin asistencia.</p>	<p>19. Demuestra la habilidad para nadar 10 metros en nado libre (<i>cro</i>) girando el cuerpo para respirar.</p> <p>20. Demuestra la habilidad para flotar de espalda y trasladarse a una distancia de 10 metros en nado de espalda elemental.</p>	<p>25. Demuestra la habilidad para nadar desplazándose 15 metros en nado libre de forma continua.</p> <p>26. Demuestra la habilidad para desplazarse por debajo del agua a una distancia de 5 metros.</p>	<p>26. Ejecuta destrezas para mantenerse en el agua (sin hundirse), por lo menos, de treinta (30) segundos a un minuto.</p> <p>27. Ejecuta las destrezas del nado de espalda elemental para desplazarse a una distancia de diez 10 metros.</p> <p>28. Ejecuta las destrezas de nado de lado (<i>side stroke</i>) mientras se desplaza a una distancia de diez (10) metros.</p> <p>29. Ejecuta las destrezas de nado libre (<i>Crol</i>) Mientras se desplaza a una distancia de quince metros.</p>	<p>31. Ejecuta destrezas para mantenerse en el agua (sin hundirse), por lo menos, un (1) minuto y treinta (30) segundos.</p> <p>32. Ejecuta las destrezas de nado libre (<i>cro</i>) desplazándose a una distancia de veinte (20) metros.</p> <p>33. Ejecuta las destrezas de nado de lado (<i>side stroke</i>) desplazándose a una distancia de quince (15) metros.</p> <p>34. Ejecuta las destrezas del nado de espalda para desplazarse a una distancia de veinte (20) metros.</p>	<p>34. Ejecuta las destrezas de nado libre desplazándose a una distancia de veinticinco (25) metros.</p> <p>35. Ejecuta las destrezas de nado de espalda (dorso) desplazándose a una distancia de veinticinco (25) metros.</p> <p>36. Ejecuta las destrezas de nado de pecho desplazándose a una distancia de veinticinco (25) metros.</p>

Estándar 2: Comprensión del Movimiento

Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución y al movimiento.

Estándar 2	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
Conceptos de Movimiento							
Espacio	<p>1. Reconoce el espacio personal en mientras participa en actividades del movimiento.</p> <p>2. Reconoce el espacio general mientras participa en actividades del movimiento.</p> <p>3. Utiliza variedad de movimientos para ubicar su cuerpo: arriba-abajo, lado, al frente, atrás en relación a otras personas u objetos.</p> <p>4. Repite movimientos donde ubica su cuerpo: dentro, fuera, sobre, debajo, medio en relación a personas u objetos.</p>	<p>1. Diferencia entre espacio personal y espacio general al participar en variedad de actividades de movimiento.</p> <p>2. Demuestra cómo moverse en el espacio personal siguiendo el compás de un ritmo.</p> <p>3. Reconoce la ubicación de su cuerpo (alto, bajo, cerca, lejos, encima, debajo, último y primero), con relación a objetos o personas en el ambiente, al participar en actividades que involucren destrezas fundamentales, ritmo, baile, juegos o actividades con aparatos.</p>	<p>1. Reconoce entre el espacio personal y general mientras participa en una variedad de actividades de movimiento.</p> <p>2. Especifica las diferentes partes del cuerpo según las coordenadas espaciales: a la derecha, a la izquierda, mano derecha, mano izquierda, etc...</p>	<p>1. Ejecuta rítmicamente una combinación de destrezas y movimientos locomotores en el espacio general.</p> <p>2. Identifica su posición en relación a objetos o personas al participar en actividades de movimiento (a la derecha, a la izquierda, otros).</p>	<p>1. Reconoce el concepto de espacio abierto en actividades de movimiento.</p> <p>2. Identifica las coordenadas espaciales (izquierda y derecha) en relación a personas, rutas, objetos, direcciones entre otros elementos.</p>	<p>1. Aplica el concepto de espacios abiertos al combinar destrezas que envuelven desplazamientos (por ejemplo: desplazarse rebotando el balón).</p> <p>2. Aplica el concepto de cerrar espacios en actividades diseñadas para practicar la destreza (<i>small-sided practice task</i>).</p> <p>3. Ejecuta cambios de dirección y velocidad mientras rebota el balón en su espacio general.</p>	<p>1. Combina conceptos espaciales con movimientos locomotores y no locomotores en la práctica de gimnasia, baile y juegos para grupos pequeños.</p>
Rutas, formas y niveles		<p>4. Ejecuta actividades de movimiento recorriendo tres rutas diferentes.</p>	<p>3. Demuestra habilidad para moverse a diferentes niveles: bajo, mediano o alto.</p> <p>4. Demuestra cómo se desplaza con su cuerpo en relación a variedad de objetos (por encima, por debajo, alrededor y a través) mientras participa en actividades de movimiento.</p>	<p>3. Combina formas, niveles y rutas mientras se mueve en actividades rítmicas, baile o gimnasia.</p>	<p>3. Reconoce destrezas locomotoras específicas al participar en una variedad de actividades de movimiento.</p>	<p>4. Combina conceptos de movimiento con destrezas simples diseñadas para gimnasia, baile y juegos.</p>	<p>2. Combina los conceptos de movimiento en actividades diseñadas para la práctica de las destrezas (<i>small-sided practice tasks</i>) o prácticas auto dirigidas en grupos pequeños en un ambiente de juegos, gimnasia, baile y actividades rítmicas.</p>

Estándar 2: Comprensión del Movimiento (continuación)

Estándar 2	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
Conceptos de Movimiento (continuación)							
Velocidad, dirección y fuerza		5. Reconoce las diferentes velocidades al realizar actividades de movimiento en el espacio general.	5. Diferencia entre velocidad rápida o lenta al participar en actividades de movimiento. 6. Diferencia entre fuerza liviana y pesada.	4. Varía el tiempo y la fuerza, aumentando y disminuyendo gradualmente durante actividades de movimiento.	4. Combina conceptos de movimiento (dirección, niveles, fuerza y tiempo) mediante destrezas dirigidas por el maestro.	5. Aplica los conceptos de movimiento para velocidad, resistencia y el ritmo de una carrera. 6. Aplica los conceptos de dirección y fuerza al golpear un objeto con un implemento de mango corto, enviándolo hacia un objetivo designado.	3. Aplica conceptos de movimiento a estrategias en situaciones de juego. 4. Aplica conceptos de dirección y fuerza para golpear un objeto con un instrumento de mango largo (bate, raqueta de tenis de campo). 5. Analiza las situaciones de movimiento y aplica los conceptos de movimiento (por ejemplo, fuerza, dirección, velocidad, rutas, extensiones) en grupos pequeños mediante tareas prácticas/juego, baile, actividades rítmicas y gimnasia (<i>small-sided practice tasks</i>).
Alineamiento y tensión muscular	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	5. Utiliza los conceptos de alineamiento de gimnasia, baile y actividades rítmicas. 6. Utiliza el concepto de tensión muscular con balance en gimnasia, baile y actividades rítmicas.	7. Aplica las destrezas de alineamiento y tensión muscular en la gimnasia y baile.	6. Aplica las destrezas de alineamiento y tensión muscular.

Estándar 2: Comprensión del Movimiento (continuación)

Estándar 2	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
Conceptos de Movimiento (continuación)							
Tácticas y Estrategias	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	7. Aplica estrategias o tácticas simples en actividades de persecución. 8. Aplica estrategias simples en actividades de huida o escape.	8. Aplica estrategias ofensivas simples y tácticas de persecución y huida. 9. Aplica estrategias defensivas simples y tácticas de persecución y huida. 10. Reconoce el tipo de patada necesaria para diferentes juegos y situaciones deportivas.	7. Aplica estrategias y tácticas ofensivas y defensivas en tareas diseñadas para la práctica de las destrezas de juegos de invasión (<i>small-sided practice tasks</i>). 8. Aplica estrategias y tácticas básicas de ofensiva y defensiva en actividades diseñadas para la práctica de destrezas de juegos de red/pared (<i>small-sided practice tasks</i>). 9. Reconoce el tipo de lanzamiento o golpe necesarios para diferentes situaciones de juegos/deportes.
Conceptos de movimiento y principios	5. Reconoce el vocabulario de las destrezas locomotoras: correr, caminar, saltar, brincar, galopar y salticar. 6. Reconoce las partes del cuerpo: cabeza, ojos, orejas, torso, nariz, pies, brazos, manos, hombro y rodilla.	6. Reconoce las partes del cuerpo (cabeza, cuello, hombro, espalda, pecho, cintura, cadera, brazo, codo, muñeca, mano, dedo, pierna, rodilla, tobillo, pantorrilla y pie, entre otros). 7. Reconoce las coordenadas espaciales (izquierda y derecha) al participar en actividades de movimiento. 8. Distingue los movimientos no locomotores (halar, empujar, balancearse y sacudirse).	7. Reconoce el vocabulario y las reglas de las diferentes actividades de movimiento en que participa. 8. Menciona los diferentes segmentos del cuerpo (tronco, extremidades superiores, extremidades inferiores).	5. Identifica las articulaciones principales del cuerpo y su movimiento (cuello, hombro, codo, muñeca, rodilla, tobillo, caderas, interfalángicas de la mano y el pie) 6. Identifica vocabulario, la terminología y las reglas de las diferentes actividades de movimiento en las que participa.	9. Utiliza vocabulario, terminología, datos y las reglas de las diferentes actividades de movimiento en las que participa.	11. Identifica datos de la descripción, historia, reglas, terminología y significado social de diferentes actividades de movimiento.	10. Utiliza datos de la descripción, historia, reglas, terminología y significado social de diferentes actividades de movimiento.

Estándar 3: Aptitud Física

Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Estándar 3	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
Conocimiento de la Actividad Física							
		1. Identifica oportunidades de juego activo en su tiempo de ocio.	1. Nombra los beneficios de mantenerse activo mediante el ejercicio y el juego.	1. Describe actividades de movimiento o manipulativas en las que puede participar en su tiempo de ocio (antes o después de clases, en el hogar, en el parque, con amigos o la familia).	1. Reporta la cantidad de veces que participa en actividades de movimiento fuera de la clase de Educación Física. 2. Identifica los beneficios de participar en actividades de movimiento como medio para mantener una buena salud.	1. Analiza oportunidades para participar en actividades físicas fuera de la clase.	1. Realiza y analiza una lista de los beneficios de practicar actividad física fuera de la clase.
Participa en actividad física							
	1. Ejecuta actividades físicas de moderada a vigorosa intensidad por sesenta minutos diarios (durante el programa del día) 10 minutos 6 veces al día 15 minutos 4 veces al día Cualquier otra combinación que cumpla con los 60 minutos o más diarios.	2. Practica activamente actividades de movimiento en la clase de educación física.	2. Ejecuta actividades de movimiento en la clase de educación física.	2. Ejecuta variedad de actividades de movimiento en respuesta a la enseñanza y práctica en la clase.	3. Practica voluntariamente actividades de movimiento en la clase de educación física.	2. Practica actividades de movimiento en la clase de educación física, dirigidas por el maestro o de manera independiente.	2. Practica activamente en todas las actividades de educación física.
Conocimiento de la aptitud física.							
		3. Reconoce que cuando se mueve rápido, la respiración y el ritmo cardíaco aumentan	3. Identifica el corazón como un músculo que se fortalece con el ejercicio, el juego y la actividad física.	3. Reconoce el uso del cuerpo como una resistencia para desarrollar fuerza (ej. Caminar en cuadrupedia o como algún animal).	4. Describe el concepto de aptitud física y menciona ejemplos de actividades de movimientos para mejorarla.	3. Identifica los cinco componentes de la aptitud física relacionada con la salud.	3. Diferencia entre lo que es aptitud motriz y los componentes de aptitud física relacionados con la salud.

Estándar 3	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
Conocimiento de la aptitud física (continuación)							
		4. Reconoce su peso en el transcurso del año escolar.	4. Anota su peso, como mínimo, (1) una vez al mes para monitorear los cambios.	4. Identifica las actividades físicas que contribuyen a una mejor aptitud física. 5. Compara su peso con los parámetros establecidos para su edad			
	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	5.Reconoce la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma al participar en actividades de movimiento vigorosas. 6. Identifica mensualmente los cambios que ocurren en su peso. 7. Señala los lugares y los procesos a seguir para monitorear la frecuencia cardíaca antes, durante y después de participar en actividades de movimiento	4. Demuestra ejercicios de calentamiento y enfriamiento en relación a su resistencia cardio-respiratoria y a su evaluación.	4. Identifica la necesidad del calentamiento y enfriamiento en relación con diversas actividades físicas.
Evaluación y planificación de un programa							
	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	8. Demuestra, con ayuda del maestro, los componentes relacionados a la salud y a la aptitud física.	5. Completa las evaluaciones (pre-post prueba) de aptitud física. 6. Identifica las áreas que debe mejorar de acuerdo a los resultados en la prueba personal (pre y post prueba) y con ayuda del profesor identifica estrategias para el progreso en esas áreas.	5. Analiza los resultados de la prueba de los componentes de aptitud física relacionados a la salud (pre y post prueba) y los compara con los parámetros de una buena salud. 6. Diseña un plan dirigido a utilizar la actividad física para mejorar los componentes de la aptitud física para la salud.

Estándar 3	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
Evaluación y planificación de un programa (continuación)							
						<p>7. Ejecuta las estrategias identificadas para mejorar los componentes de la aptitud física relacionados a la salud de acuerdo a los resultados de las pruebas personales (pre-post).</p> <p>8. Interpreta información relacionada con su composición corporal (mediciones, peso, estatura, edad: I.M.C).</p>	<p>7. Aplica con la ayuda del maestro el plan diseñado para mejorar los componentes de la aptitud física de acuerdo a los resultados de las pruebas.</p>
Nutrición		<p>5. Reconoce que los alimentos proporcionan energía para realizar actividad física.</p>	<p>5. Reconoce los alimentos sanos.</p>	<p>6. Reconoce que la práctica de buenos hábitos alimenticios en combinación con la actividad física provee una buena salud.</p>	<p>9. Identifica los alimentos que le benefician, antes y después de participar en actividades de movimiento.</p>	<p>9. Discute la importancia de la hidratación y sus opciones al realizar las actividades físicas.</p>	<p>8. Analiza el impacto de los alimentos que consume en relación con la actividad física, salud personal y participación deportiva de acuerdo a su edad.</p> <p>9. Determina la diferencia de la frecuencia cardiaca antes, durante y después de ejecutar una actividad de movimiento.</p>

Estándar 4: Conducta Responsable

Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Estándar 4	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
Responsabilidad personal							
	1. Completa la tarea o actividad.	1. Sigue las reglas dentro y fuera de la sala de clase al realizar actividades de movimiento en grupo o individual (conducta responsable, sigue reglas, espera su turno). 2. Identifica de manera responsable las acciones o conductas exhibidas.	1. Reconoce su responsabilidad con el uso apropiado de materiales, equipos y el espacio asignado al participar en actividades de movimiento. 2. Sigue las reglas en diferentes escenarios de aprendizaje.	1. Practica diferentes actividades con la mínima intervención del maestro. 2. Sigue responsablement e las normas establecidas mediante su conducta y participación activa en clase.	1. Sigue una conducta apropiada al participar en actividades de movimiento dirigidas por el maestro. 2. Trabaja de forma independiente por periodos extendidos de tiempo.	1. Presenta un comportamiento responsable en situaciones de grupo. 2. Presenta un comportamiento apropiado y ético cuando participa en actividades de movimiento.	1. Ejecuta actividades de movimiento con un comportamiento interpersonal responsable (por ejemplo, estudiante a estudiante, estudiante a maestro, estudiante al árbitro) 2. Ejecuta actividades con un comportamiento personal responsable en una variedad de contextos de la actividad física, ambiente e instalaciones. 3. Exhibe respeto por sí mismo con una conducta apropiada mientras realiza actividad física.
Acepta retroalimentación							
	2. Sigue las instrucciones del maestro.	3. Sigue instrucciones y direcciones cuando se le requiere al participar en actividades de movimiento.	3. Sigue apropiadamente las recomendaciones generales del maestro.	3. Acepta las recomendaciones correctivas del maestro al participar en clase.	3. Aprueba y sigue las recomendaciones correctivas específicas que le brinda el maestro.	3. Escucha respetuosamente la retrocomunicación correctiva de otros (por ejemplo, compañeros, adultos).	4. Da retroalimentación correctiva a los compañeros de forma respetuosa.
Trabaja con otros							
	3. Cooperar con sus compañeros en actividades de movimiento. 4. Comparte con otros niños en actividades de movimiento a pesar de las diferencias personales.	4. Practica actividades de movimiento mientras comparte espacio, materiales y equipo con sus compañeros.	4. Trabaja independientemente con otros en diferentes escenarios de aprendizaje (ej. grupos grandes, pequeños, grupos mixtos o variados).	4. Trabaja en equipo o en pareja con sus compañeros en actividades de movimiento para lograr una meta común.	4. Trabaja cooperativamente con otros. 5. Aprueba (elogia) el éxito de sus compañeros al participar en actividades de movimiento.	4. Aprueba (elogia) la ejecución motriz de sus compañeros sin importar las habilidades de cada uno. 5. Acepta participantes de todos los niveles de destrezas en la actividad física.	5. Acepta a otros con mayor o menor destrezas o habilidades y se integra con ellos en actividades físicas y proyectos grupales.

Estándar 4: Conducta Responsable (continuación)

Estándar 4	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
Reglas y etiqueta							
	5. Tolera esperar su turno para participar en las actividades de movimiento	5. Reconoce normas de cortesía y camaradería establecidas para las actividades de movimiento.	5. Demuestra los protocolos establecidos (cómo seguir las reglas) al participar en actividades en clase.	5. Sigue las reglas dentro y fuera del ambiente escolar, para lograr el éxito en las distintas actividades de movimiento.	6. Reconoce la importancia de las normas y procedimientos al participar en actividades de movimiento con sus compañeros.	6. Sigue las reglas y medidas de seguridad al participar en actividades de movimiento.	6. Argumenta sobre los procedimientos establecidos en las reglas de diversas actividades de juego.
Seguridad							
	6. Sigue las instrucciones del maestro para una participación segura y el uso apropiado de los materiales y equipos con el mínimo de recordatorios. 7. Identifica en la sala de clase el área de primeros auxilios y las salidas de emergencia por su seguridad y la de sus compañeros.	6. Reconoce las instrucciones establecidas para una participación segura y apropiada en el uso de los materiales y equipo sin un recordatorio continuo.	6. Enumera las reglas de seguridad que debe seguir para prevenir accidentes en la clase de educación física. 7. Trabaja de manera independiente y segura con el equipo y en los escenarios de actividad física.	7. Trabaja de manera independiente siguiendo las reglas de seguridad en escenarios al participar en actividades de movimiento.	7. Trabaja de manera independiente mientras sigue las reglas de seguridad en escenarios de actividades de movimiento.	7. Trabaja de manera segura con sus compañeros. Equipo y materiales en la actividad física.	7. Aplica principios de seguridad en las actividades físicas según su edad para prevenir accidentes y evitar lesiones

Estándar 5: Vida activa y saludable

Reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, reto, autoexpresión e interacción social.

Estándar 5	Pre-K	Kindergarten	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado
Salud							
		1. Reconoce que la actividad física es importante para una buena salud.	1. Identifica las actividades de movimiento o juegos como un componente de buena salud.	1. Describe la importancia de mantener una salud balanceada.	1. Discute la relación que existe entre la actividad física, actividades de movimiento y una buena salud.	1. Examina los beneficios para la salud al participar en actividad física.	1. Explica los beneficios para la salud al participar en actividades físicas seleccionadas.
Desafío							
		2. Reconoce actividades de movimiento que requieren mayor esfuerzo personal.	2. Reconoce que los retos conducen al éxito al participar en actividades de movimiento.	2. Compara las actividades de movimiento o físicas que le derivan confianza y reto.	2. Discute el reto que conlleva aprender una actividad física o de movimiento nueva.	2. Califica el grado de satisfacción al participar en actividades físicas de desafío.	2. Expresa el disfrute y/o desafío de participar en una actividad física de su preferencia (ensayo escrito, artes visuales, danza creativa).
Disfrute y autoexpresión							
	1. Participa activamente en actividades de movimiento.	3. Identifica las actividades de movimiento que le derivan placer. 4. Discute los sentimientos que experimenta al ejecutar distintas actividades de movimiento con sus compañeros.	3. Describe sentimientos positivos que se derivan como resultado de su participación en actividades de movimiento. 4. Explica las razones personales para disfrutar al participar en actividades de movimiento.	3. Identifica las actividades de movimiento (rutinas de gimnasia, baile y juegos) que le proporciona la autoexpresión.	3. Expresa las razones que causan que se disfrute al participar en actividades seleccionadas de movimiento.	3. Califica el grado de satisfacción al participar en diferentes actividades físicas.	3. Analiza diferentes actividades físicas de disfrute y reto e identifica las razones de una respuesta positiva o negativa.
Interacción social		Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	Se desarrolla desde tercer grado	4. Describe las interacciones sociales positivas que se derivan al involucrarse en actividades de movimiento.	4. Describe y compara las interacciones sociales positivas cuando participa en actividades físicas, en parejas, grupos pequeños y grupos grandes.	4. Describe los beneficios sociales de participar en actividad física. 5. Ejecuta actividades de movimiento que integren elementos culturales de otros países.

SEXTO-OCTAVO GRADO

Estándar 1: Dominio del Movimiento

Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Estándar 1	Sexto Grado	Séptimo Grado	Octavo Grado
Danza y Ritmo	1. Ejecuta eficientemente patrones y ritmos de las siguientes formas de baile: folklórico, social, creativo lineal y bailes del mundo.	1. Ejecuta eficientemente patrones y ritmos de bailes folklóricos, sociales, de líneas, creativos y multiculturales (salsa, bomba, plena, merengue, hip hop, entre otros).	1. Crea secuencias de movimiento siguiendo ritmo y tiempo de la música de manera individual y grupal.
Juegos de invasión de atrapar y lanzar			
Lanzar	2. Ejecuta con precisión lanzamientos con un patrón maduro a la distancia o con la fuerza apropiada en la práctica de la tarea (ej. desde los jardines (<i>outfield</i>), hacia el plato (<i>homeplate</i>), desde segunda base a primera base).	2. Ejecuta eficientemente el lanzamiento (patrón maduro, Apéndice C pág. 206) a distancia con la fuerza apropiada en un ambiente dinámico.	2. Utiliza un implemento para realizar una atrapada en un ambiente dinámico o de juego modificado.
Atrapar	3. Ejecuta eficientemente la recepción de diferentes objetos con un patrón maduro desde diferentes trayectorias durante actividades prácticas variadas (baloncesto, balonmano, balompié, <i>hockey</i> sobre grama, otros).	3. Ejecuta eficientemente la recepción de diferentes objetos con una variedad de trayectorias en actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (<i>small-sided game</i>).	3. Utiliza la destreza de pasar y recibir con un implemento en combinación con el patrón locomotor de carrera y cambio de dirección, velocidad y/o niveles durante juegos de invasión modificados, tales como: <i>lacrosse</i> , <i>jai alai</i> o <i>hockey</i> (piso o grama).
Juegos de Invasión			
Pase y recepción	4. Ejecuta eficientemente la proyección y recepción con ambas manos combinándolo con patrones de locomoción de carrera y cambios de dirección y velocidad en juegos de invasión modificados como baloncesto, <i>flag football</i> , <i>team handball</i> , <i>Speedball</i> y balonmano.	4. Ejecuta con fluidez el pase y la recepción con los pies, combinando el patrón locomotor de carrera, cambiando de dirección y velocidad con eficiencia en juegos de invasión.	4. Ejecuta un lanzamiento a un receptor en movimiento mediante un rebote o pase adelantado.
Pase o recepción	5. Ejecuta un pase adelantado a un receptor en movimiento desde una posición estacionaria.	5. Ejecuta con precisión un lanzamiento mientras se mueve a un receptor en movimiento.	5. Crea secuencias de movimiento siguiendo ritmo y tiempo de la música de manera individual y grupal
Habilidades ofensivas	6. Ejecuta pivotes y fintas (engaño) para crear espacios abiertos en la práctica de la destreza. 7. Ejecuta destrezas ofensivas sin presión defensiva: pivote, <i>give & go</i> y engaño o finta (<i>fake</i>).	6. Utiliza habilidades ofensivas: pivote, pasos de engaño o fintas y <i>jab steps</i> para crear espacios abiertos durante actividades de practicar las destrezas. 7. Ejecuta las siguientes destrezas ofensivas con presión defensiva: pivote, <i>give and go</i> y jugada de engaño (<i>fake</i>).	6. Ejecuta eficientemente (con un patrón maduro, Apéndice C, pág. 205) lanzamientos a distancia con la fuerza apropiada durante actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (<i>small-sided games</i> , pág.190).
Dribleo/control de la bola	8. Utiliza la mano dominante dribleando con cambios de velocidad y dirección en una variedad de tareas prácticas.	8. Ejecuta el rebote con la mano dominante y no dominante mediante un cambio de velocidad y dirección en una variedad de tareas de prácticas.	7. Utiliza un implemento para realizar una atrapada en un ambiente dinámico o de juego modificado.

Estándar 1	Sexto Grado	Séptimo Grado	Octavo Grado
Juegos de Invasión (cont.)			
Dribleo/control de la bola	9. Controla el dribleo con el pie o con un implemento, cambiando de velocidad y dirección en una variedad de tareas prácticas.	9. Combina el pase de balón con los pies o con un implemento en una variedad de tareas de prácticas.	8. Utiliza la mano dominante y no dominante para rebotar el balón mediante un cambio de velocidad y dirección en una variedad de actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (small-sided games). 9. Controla el balón con los pies o un implemento cambiando la velocidad y la dirección en una variedad de actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (small-sided games).
Tiros a un lugar determinado	10. Ejecuta un gol con fuerza en un ambiente de actividad dinámica.	10. Ejecuta con precisión y fuerza tiros a un lugar determinado en actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (small-sided games).	10. Ejecuta con precisión y potencia tiros a la portería con un implemento de mango largo en juegos modificados de invasión como hockey (piso o grama) o lacrosse.
Habilidades defensivas	11. Demuestra posición defensiva, con el peso en la punta de los pies, brazos extendidos y los ojos en el torso del jugador ofensivo.	11. Ejecuta desplazamientos en todas las direcciones sin cruzar los pies mientras defiende.	11. Ejecuta con fluidez el drop step durante la defensa hombre a hombre.
Juegos de red/pared			
Servicio	12. Controla un servicio por debajo del brazo de forma reglamentaria para juegos de red o pared (bádminton, volibol, <i>pickleball</i> .)	12. Ejecuta consistente al menos 70% de los intentos del servicio por debajo del brazo hacia un objetivo determinado, en juegos de red o de pared, tales como: bádminton, volibol, <i>pickleball</i> .	12. Ejecuta con precisión y a distancia (al menos 70% de los intentos) el servicio por debajo del brazo hacia un objetivo determinado, en juegos de red o de pared, tales como: bádminton, volibol, <i>pickleball</i> .
Golpear	13. Ejecuta eficientemente el golpe por encima del brazo en un entorno no dinámico para juegos de red o pared, tales como volibol, bádminton, <i>handball</i> o tenis.	13. Ejecuta eficientemente el golpe por encima del brazo (con un patrón maduro) en un entorno dinámico de juegos de red/pared, tales como volibol, <i>wall-handball</i> , bádminton o tenis.	13. Ejecuta con precisión golpes por encima del brazo con un patrón maduro en juegos modificados de red/pared, tales como volibol, <i>wall handball</i> , bádminton o tenis.
Golpe de derecha de revés	14. Ejecuta con precisión (patrón maduro) los golpes de frente (<i>forehand</i>) y revés (<i>backhand</i>) al utilizar un implemento de mango corto en juegos de red, tales como: tenis de campo y tenis de mesa, <i>paddleball</i> , <i>pickleball</i> , entre otros.	14. Ejecuta eficientemente golpes (patrón maduro, Apéndice C) de frente (<i>forehand</i>) y revés (<i>backhand</i>) con un implemento de mango largo en juegos de red como tenis o bádminton.	14. Ejecuta con precisión y fuerza los golpes de frente (<i>forehand</i>) y revés (<i>backhand</i>) con un implemento de mango largo o corto en juegos de red como tenis, bádminton, <i>pickleball</i> o <i>paddleball</i> .
Transferencia de peso	15. Ejecuta con fluidez transferencias de peso para realizar patrones de golpes en una variedad de tareas de práctica.	15. Ejecuta con la sincronización correcta transferencias de peso, al golpear de frente ("forehand, de abajo hacia arriba) con implementos de mango corto en actividades, tales como, tenis de mesa, <i>racketball</i> , <i>tenis</i> , <i>pickleball</i> .	15. Ejecuta con fluidez y sincronización correcta la transferencia de peso al ejecutar un golpe de revés (<i>backhand</i>) de abajo hacia arriba con implementos de mango largo.
Golpe con implemento de mango corto	16. Utiliza el golpe de frente (<i>forehand</i>) con madurez y control usando implementos de mango corto.	16. Ejecuta con control y patrón maduro voleos constante hacia al frente (<i>forehand</i>) y de revés (<i>backhand</i>), utilizando un implemento de mango corto.	16. Ejecuta con fluidez y control el golpe de frente (<i>forehand</i>) y de revés (<i>backhand</i>), utilizando un implemento de mango corto durante un juego modificado.

Estándar 1	Sexto Grado	Séptimo Grado	Octavo Grado
Juegos de red/pared (cont.)			
Voleo con dos manos	17. Controla el voleo con las dos manos en juegos de pared o red en una variedad de tareas de práctica.	17. Controla el voleo (pase de dedos) con ambas manos en un ambiente dinámico.	17. Controla el voleo (pase de dedos) con ambas manos en actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (<i>small-sided games</i>).
Tiro por debajo del brazo	18. Demuestra un patrón maduro al lanzar por debajo del brazo en juegos de precisión modificados, como: bolos, herraduras, dardos y bocha.	18. Ejecuta consistente 70% de las veces con patrón maduro el lanzamiento por debajo del brazo mediante juegos de puntería tales, como bolos, bocha y herradura.	18. Ejecuta consistentemente con precisión y control (70% de los intentos) el lanzamiento por debajo del brazo con un patrón maduro en, por lo menos, un juego de puntería, tales como: bolos, bocha y herradura.
Golpe con implemento	19. Ejecuta con precisión el golpe a un objeto estacionario, utilizando un implemento en juegos, tales como <i>shuffleboard</i> , golf o <i>croquet</i> .	19. Ejecuta con precisión y a distancia golpes con un implemento a un objeto estacionario mediante actividades como el golf, <i>croquet</i> , <i>shuffleboard</i> .	19. Ejecuta con precisión y potencia golpes con un implemento a un objeto estacionario mediante actividades como el golf, <i>croquet</i> o <i>shuffleboard</i> .
Juegos de golpear y atrapar			
Golpear con un implemento	20. Utiliza la fuerza al golpear con un implemento una bola lanzada en variedad de tareas de práctica.	20. Ejecuta el golpe con un implemento a una bola hacia un espacio abierto - práctica de juegos de atrapar y golpear.	20. Ejecuta con potencia el golpe con un implemento a una bola lanzada hacia un espacio abierto, en actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (<i>small-sided games</i>).
Recepción	21. Ejecuta eficientemente la recepción (patrón maduro) de diferentes objetos de distintas trayectorias en la práctica de tareas variadas.	21. Ejecuta con patrón maduro la recepción de variedad de objetos, que provienen de distintas trayectorias en actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (<i>small-sided games</i>).	21. Ejecuta la recepción de objetos que provienen de distintas trayectorias y velocidades usando un implemento en un ambiente dinámico o juegos modificados.
Actividades al aire libre			
	22. Demuestra las destrezas básicas en una actividad al aire libre (Apéndice K) seleccionada por el estudiante.	22. Ejecuta variedad de destrezas de una actividad al aire libre autoseleccionada, tales como: acampar, curso de sogas, ciclismo, senderismo, canotaje, kayaks, excursionismo, orientación y escalar, entre otros.	22. Ejecuta eficientemente las técnicas de las destrezas de, por lo menos, dos actividades al aire libre autoseleccionadas, tales como: acampar, curso de sogas, ciclismo, senderismo, canotaje, kayaks, excursionismo, orientación (<i>orienteeering</i>), escalar entre otros.
Destrezas Acuáticas			
	23. Ejecuta eficientemente los diferentes estilos (libre, espalda, pecho y mariposa) en la práctica de la natación.	23. Combina, por lo menos, dos (2) de los cuatro (4) de los estilos básicos en la práctica de la natación desplazándose a una distancia de veinticinco (25) metros cada uno.	23. Combina, por lo menos, dos (2) de los cuatro (4) estilos básicos en la práctica de la natación desplazándose a una distancia de veinticinco (25) metros cada uno.
Actividades de desempeño individual			
	24. Demuestra competencias básicas con la técnica correcta en una actividad de movimiento individual seleccionada por el estudiante.	24. Ejecuta las técnicas correctas de una variedad de destrezas en una actividad autoseleccionada de ejecución individual.	24. Ejecuta correctamente destrezas básicas en, por lo menos, dos actividades seleccionadas de ejecución individual.

Estándar 2: Comprensión del Movimiento

Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución y al movimiento.

Estándar 2	Sexto Grado	Séptimo Grado	Octavo Grado
Juegos y deportes: Juegos de Invasión			
Creando espacios abiertos en movimiento	1. Crea espacios abiertos combinando movimientos locomotores (caminar, correr, brincar, aterrizar) en combinación con variedad de movimientos (rutas, cambios de dirección, velocidad o ritmo). Ej. Utilizar el <i>give and go</i> en un pase adelantado en baloncesto	1. Diversifica la posición de su cuerpo reduciendo los espacios abiertos combinando movimientos locomotores con diferentes rutas, cambios de dirección, velocidad o ritmo. Ej. Reduciendo el ángulo del espacio y la distancia entre el jugador y el objetivo.	1. Combina los movimientos locomotores con conceptos de movimiento para abrir y cerrar espacios durante actividades de juegos reduciendo la cantidad de participantes (<i>small-sided games</i>).
Creando espacios abierto con tácticas ofensivas	2. Utiliza al menos una de las siguientes tácticas ofensivas para crear espacios abiertos: se mueve sin la bola a un espacio abierto, usa variedad de pases, pivotes, fintas y <i>give & go</i> .	2. Crea espacios abiertos ejecutando al menos dos de las siguientes tácticas ofensivas: variedad de pases, pivotes, engaños o fintas (<i>fakes</i>) y <i>give & go</i> .	2. Ejecuta al menos tres de las siguientes tácticas ofensivas: pases, pivotes, engaños o fintas (<i>fakes</i>), rutas y <i>give & go</i> para crear espacios abiertos con o sin el balón.
Creando espacios abiertos con anchura y longitud	3. Crea espacios abiertos en la ofensiva mediante el uso de toda el área, largo por ancho en la cancha/campo	3. Crea espacios abiertos al permanecer dispersos en ofensiva cortando y pasando rápidamente (cortinas).	3. Crea espacios abiertos al permanecer dispersos en ofensiva cortando y pasando rápidamente usando fintas sin el balón.
Juegos y deportes: Juegos de invasión			
Reducción del espacio mediante el cambio de tamaño y forma	4. Modifica la posición del cuerpo (cambios de tamaño y forma) en la defensa para reducir los ángulos de pase.	4. Modifica la posición de su cuerpo para reducir espacios abiertos en la defensa permaneciendo cerca del oponente (uno a uno) mientras se acerca al objetivo.	4. Cambia la posición de su cuerpo para reducir los espacios abiertos en la defensa permaneciendo cerca del jugador del lado ofensivo, reduciendo la distancia entre él o ella (perspectiva del tercero).
Reducción del espacio mediante la negación	5. Ejecuta movimientos para reducir los espacios abiertos impidiendo la recepción o permitiendo la recepción, pero no el pase de retorno.	5. Diversifica la posición de su cuerpo reduciendo los espacios abiertos al no permitir la atrapada (negación) o anticipándose a la velocidad del objeto o persona con el propósito de interceptar o desviarlo.	5. Cambia posición de su cuerpo reduciendo los espacios abiertos al no permitir la atrapada o anticipándose a la velocidad del objeto o persona con el propósito de interceptar o desviar el objeto.
Transiciones	6. Ejecuta transiciones de ofensiva a defensiva o de defensiva a ofensiva con rápida recuperación.	6. Ejecuta transiciones de ofensiva a defensiva y viceversa recuperándose de forma rápida y comunicándose con sus compañeros de equipo.	6. Ejecuta transiciones de ofensiva a defensiva y viceversa recuperándose de forma rápida, comunicándose con sus compañeros de equipo y capitalizando la ventaja.
Juegos y deportes: Juegos de red o pared			
Creando un espacio a través de la variación	7. Crea espacios abiertos en la malla o pared con implementos de mango corto variando la fuerza y la dirección.	7. Crea espacios abiertos en juegos de red/pared con un implemento de mango largo variando la fuerza, dirección y moviendo al oponente de lado a lado.	7. Crea espacios abiertos en juegos de malla/pared con un implemento de mango largo o corto variando la fuerza, dirección o moviendo el oponente de lado a lado y/o hacia el frente y hacia atrás.
Usando tácticas/tiros	8. Utiliza la posición de su cuerpo a mitad de cancha para reducir las tácticas ofensivas del oponente.	8. Modifica los tiros (ofensiva) basados en la localización del oponente (donde el oponente no está, buscar el hueco).	8. Varía la colocación, fuerza y tiempo de retorno para evitar la anticipación del oponente.

Estándar 2: Comprensión del Movimiento (continuación)

Estándar 2	Sexto Grado	Séptimo Grado	Octavo Grado
Juegos y deportes: Juegos de puntería			
Selección de tiro	9. Varía el tiro en la localización del objeto con relación a la ubicación del blanco determinado (<i>target</i>). Ej. Tiro con arco, golf, bolear, dardos, bocha, "croquet".	9. Varía la velocidad y/o trayectoria del tiro basado en la ubicación del objeto en relación al objetivo (blanco).	9. Varía la velocidad, fuerza y trayectoria del tiro basado en la ubicación del objeto en relación con el objetivo.
Juegos y deportes: Juegos de golpear y atrapar			
Estrategias ofensivas	10. Identifica en los juegos de atrapar y golpear los espacios abiertos e intenta como estrategia ofensiva golpear el objeto hacia ese espacio.	10. Utiliza una variedad de golpes (ej.: toque, línea, "slap and run", "fly") hacia los espacios abiertos.	10. Identifica situaciones de sacrificio e intenta adelantar a un compañero de equipo. (Ej. Asistencia, bloquear al oponente, hacer cortinas, toque de sacrificio, pisa y corre...)
Reduciendo espacio	11. Identifica estrategias defensivas correctas basadas en las situaciones de juegos de atrapar y golpear (por ejemplo, número de <i>out</i>)	11. Utiliza la selección de la jugada defensiva correcta basado en la situación (por ejemplo, el número de "outs").	11. Crea estrategias para reducir espacios abiertos en el campo trabajando con compañeros de equipo para maximizar la defensa (cobertura).
Ritmos, danza y ejecución individual actividades			
Conceptos de movimiento	12. Varía la aplicación de la fuerza durante el baile o actividades gimnásticas.	12. Aplica las Leyes de Movimiento de Newton a una variedad de bailes o actividades de movimiento (inercia, fuerza, principio de acción y reacción).	12. Describe mientras utiliza diferentes ventajas mecánicas (biomecánica) en una variedad de patrones de movimiento.
Actividades al aire libre			
Conceptos de Movimiento	13. Toma decisiones apropiadas para garantizar su seguridad y la de otros considerando el clima, nivel de dificultad, capacidades y habilidades.	13. Analiza las situaciones en actividades al aire libre y hace los ajustes para garantizar su seguridad y la de otros.	13. Utiliza protocolos de seguridad en actividades al aire libre auto seleccionadas.
Conceptos y principios de movimiento			
	14. Utiliza datos de la descripción, historia, reglas, terminología, conceptos y significado social de diferentes actividades de movimiento.	14. Aplica el conocimiento de los datos más importantes de la descripción, historia, reglas, terminología y significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes.	14. Utiliza los datos más importantes de la descripción, historia, reglas, terminología, conceptos, principios y significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes.

Estándar 3: Aptitud Física

Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Estándar 3	Sexto Grado	Séptimo Grado	Octavo Grado
Conocimiento de la actividad Física			
	1. Describe cómo estar físicamente activo lleva a tener un cuerpo saludable.	1. Identifica las barreras que impiden mantener un estilo de vida activo y saludable, busca soluciones para eliminarlas.	1. Identifica los cinco componentes de aptitud física relacionados a la salud (fuerza muscular, resistencia muscular, flexibilidad, resistencia cardiorrespiratoria, composición corporal) y explica las conexiones entre la aptitud física, la salud física y mental en general.
Participa de la actividad física			
	2. Practica actividad física seleccionada fuera de la clase de educación física.	2. Ejecuta una actividad física dos veces a la semana fuera de la clase de educación física.	2. Practica actividad física tres veces a la semana fuera de la clase.
	3. Ejecuta una variedad de actividades de acondicionamiento físico aeróbicas, tales como: ejercicios rítmicos, <i>steps</i> y baile aeróbico, otras.	3. Ejecuta una variedad de actividades de ejercicios de fuerza y resistencia como Pilates, entrenamiento de resistencia, entrenamiento con peso corporal o entrenamiento con pesas libre-peso ligero.	3. Practica una variedad de actividades de ejercicio aeróbico auto seleccionadas fuera de la escuela, tales como: caminar, correr, ciclismo, patinaje, baile o natación.
	4. Ejecuta variedad de actividades aeróbicas, utilizando tecnología como juegos o consolas de video, podómetro, monitor cardiaco, televisor, entre otros.	4. Ejecuta una variedad de ejercicios de fuerza y resistencia, tales como entrenamiento con pesas o resistencia con bandas.	4. Diseña y utiliza un programa de entrenamiento que incluya ejercicio aeróbico, fuerza, resistencia y flexibilidad.
	5. Ejecuta variedad de actividades de movimiento para toda la vida, bailes, deportes recreativos o actividades al aire libre.	5. Practica una variedad de actividades para la vida, deportes individuales y duales, artes marciales o actividades acuáticas.	5. Practica actividades para la vida auto seleccionadas, tales como: deporte, baile, actividades acuáticas o al aire libre fuera de la jornada escolar.
Conocimiento de la aptitud física			
	6. Ejecuta actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa, por lo menos, 60 minutos al día.	6. Ejecuta actividades de moderada a vigorosa intensidad para el desarrollo de fuerza del sistema músculo-esquelético, por lo menos, tres veces en semana.	6. Practica actividades físicas aeróbicas y/o de fortalecimiento músculo- esquelético de intensidad moderada a vigorosa, por lo menos, sesenta minutos al día, al menos, cinco veces a la semana.
	7. Identifica los componentes de la aptitud motriz.	7. Distingue los ejercicios que puede utilizar para el desarrollo de la aptitud física y la aptitud motriz.	7. Compara y contrasta los componentes de aptitud física relacionados a la salud.
	8. Establece y monitorea de acuerdo a su nivel actual de aptitud física su propia meta en el área aeróbica y el fortalecimiento de su sistema músculo-esquelético.	8. Ajusta la actividad física basado en la cantidad de ejercicio necesario para alcanzar un estándar mínimo de salud y/o un funcionamiento óptimo basado en el nivel actual de su condición física.	8. Utiliza la tecnología disponible al monitorear la cantidad de ejercicio necesario para mantener un estándar de salud mínima y/o un funcionamiento óptimo basado en su nivel actual de condición física.
	9. Utiliza las técnicas y métodos correctos de estiramiento.	9. Demuestra, mientras describe la diferencia, entre estiramientos estáticos y dinámicos.	9. Utiliza una variedad de técnicas de estiramientos estáticos apropiadas para todos los grupos principales de músculos.

Estándar 3	Sexto Grado	Séptimo Grado	Octavo Grado
Conocimiento de la aptitud física (cont.)			
	10. Distingue entre capacidad aeróbica y anaeróbica y entre fuerza y resistencia muscular.	10. Describe el rol del ejercicio y la nutrición en el cuidado del peso corporal.	10. Describe el rol de la flexibilidad en la prevención de lesiones.
	11. Identifica cada uno de los componentes del principio de la sobrecarga (<i>fórmula FITT</i>) para diferentes tipos de actividad física (aeróbicos, muscular y flexibilidad).	11. Describe el principio de sobrecarga (<i>Fórmula FITT</i> : frecuencia, intensidad, tiempo y tipo) para diferentes tipos de actividad física, los principios de entrenamiento en que se basa la fórmula y cómo estos principios afectan la aptitud física.	11. Utiliza el principio de sobrecarga (FITT: fuerza, tiempo, intensidad y tipo) en la preparación de una rutina de entrenamiento personal.
	12. Describe la función de calentar y enfriar antes y después de la actividad física.	12. Diseña una rutina de calentamiento y enfriamiento para la actividad física de su preferencia	12. Diseña y utiliza una rutina de calentamiento y enfriamiento para una actividad física auto seleccionada.
	13. Identifica la frecuencia cardíaca en reposo (<i>RHR</i>) y describe su relación con el acondicionamiento físico aeróbico y la escala de esfuerzo percibido de Borg.	13. Define cómo puede utilizar la <i>escala RPE</i> para determinar su percepción sobre el esfuerzo y la intensidad del ejercicio realizado.	13. Describe cómo puede utilizarse la <i>escala RPE</i> para ajustar la intensidad del entrenamiento durante la actividad física.
	14. Identifica los principales músculos utilizados en actividades físicas seleccionadas.	14. Describe cómo el músculo hala el hueso creando movimientos antagónicos (en pares) que produzcan relajación y contracción.	14. Explica cómo los sistemas del cuerpo interactúan uno con el otro (por ejemplo, transporte de nutrientes desde el sistema digestivo a la sangre, oxígeno desde el sistema respiratorio) durante la actividad física.
Evaluación y planificación de programas			
	15. Diseña e implanta un programa para mejorar las áreas de debilidad basado en los resultados de la prueba de los componentes de aptitud física relacionados con la salud.	15. Diseña y utiliza un programa para mejorar dos áreas de debilidad (componentes de la aptitud física relacionadas a la salud) considerando los resultados de la evaluación física.	15. Diseña y utiliza un programa remediativo para tres áreas de debilidad, basado en los resultados de la prueba de aptitud física.
	16. Registra los niveles de actividad física que realiza durante al menos dos semanas (intensidad baja, moderada y vigorosa).	16. Hace (mantiene) un registro de actividad física y nutrición durante al menos dos semanas, documentando los resultados evidenciándolos.	16. Diseña y utiliza un programa para mejorar los niveles de aptitud física relacionada con la salud y la nutrición.
Nutrición			
	17. Identifica los alimentos dentro de cada grupo básico y selecciona las porciones apropiadas para su edad y nivel de actividad física.	17. Desarrolla estrategias para tener una dieta balanceada, la ingesta de meriendas y agua junto con actividad física diaria.	17. Describe la relación entre la mala nutrición y los factores de riesgo para la salud.
Manejo del estrés			
	8. Identifica resultados positivos y negativos del estrés y las formas adecuadas de manejar cada uno.	18. Utiliza estrategias para lidiar con el estrés, tales como: respiración profunda, visualización guiada y ejercicio aeróbico.	18. Utiliza movimientos básicos en actividades de reducción de estrés como el Yoga y el Tai Chi.

Estándar 4: Conducta Responsable

Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Estándar 4	Sexto Grado	Séptimo Grado	Octavo Grado
Responsabilidad personal			
	1. Sigue las reglas de etiqueta exhibiendo un comportamiento seguro, responsabilidad personal y respeto por las facilidades.	1. Exhibe una conducta social responsable e inclusiva ofreciendo apoyo a sus compañeros.	1. Acepta responsabilidad para mejorar sus niveles de actividad física y acondicionamiento físico.
	2. Identifica y usa estrategias apropiadas para reforzar conductas positivas hacia la actividad física, como: auto motivarse y auto visualización.	2. Muestra motivación intrínseca y extrínseca seleccionando oportunidades para participar en actividades físicas fuera de la clase.	2. Utiliza destrezas efectivas de auto monitoreo para incorporar opciones de actividades físicas en y fuera de la escuela.
Aceptación de retroalimentación			
	3. Muestra responsabilidad mediante la aplicación de retroalimentación correctiva específica para mejorar su ejecución.	3. Da retroalimentación correctiva a un compañero, usando directrices dadas por el profesor, incorporando el tono apropiado y otras habilidades de comunicación.	3. Da retroalimentación y estímulo a sus compañeros sin consultar al maestro.
Trabajando con los demás			
	4. Acepta las diferencias que existen entre los compañeros con diferentes niveles de habilidad, maduración y desarrollo físico proporcionando apoyo y retroalimentación ("feedback") positiva.	4. Muestra destrezas de cooperación mediante el establecimiento de normas y guías para la solución de conflictos.	1. Responde adecuadamente al comportamiento ético y no ético de los participantes durante la actividad física mediante el uso de las reglas y guías para resolver conflictos.
	5. Cooperar con un grupo reducido de compañeros de clase durante la participación de las actividades de equipo, aventura y juegos.	5. Soluciona problemas con un grupo de compañeros durante actividades de aventura, iniciativas de grupos pequeños o juego.	2. Cooperar con varios compañeros en iniciativas de solución de problemas incluyendo actividades de aventura, iniciativas de grupos grandes y juego.
Reglas y etiqueta			
	6. Identifica las reglas y etiqueta para las actividades físicas, juegos y bailes.	6. Demuestra conocimiento de normas y reglas de etiqueta en actividades físicas modificadas / juegos dirigidos por ellos y en la creación o modificación de un baile.	6. Aplica reglas y etiqueta actuando como oficial en actividades físicas modificadas y juegos, creando rutinas de baile con los parámetros dados.
Seguridad			
	7. Usa la actividad física y el equipo deportivo de forma apropiada y segura, con la dirección del profesor.	7. Usa el equipo de ejercicios y actividad física de manera apropiada, independiente y segura.	7. Usa el equipo de ejercicios y actividad física de manera apropiada, segura, independiente e identifica las preocupaciones específicas de seguridad asociada con la actividad física.
Cuidado ambiental			
	8. Cooperar cuidando el ambiente al participar en diferentes actividades educativas, recreativas y deportivas (cuidado, protección del ambiente y uso de material reciclable).		

Estándar 5: Vida activa y saludable

Reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, reto, autoexpresión e interacción social.

Estándar 5	Sexto Grado	Séptimo Grado	Octavo Grado
Salud			
	1. Describe cómo mantenerse físicamente activo conduce a tener un cuerpo saludable.	1. Identifica distintos tipos de actividad física y describe como ejercen un impacto positivo sobre la salud.	
	2. Identifica los elementos de la actividad física que proporcionan oportunidades para reducir el estrés y promover la interacción social.	2. Identifica los aspectos mentales y emocionales positivos de participar en una variedad de actividades físicas.	1. Analiza los resultados del apoderamiento (“empowering”, autonomía) que se deriva de estar físicamente activo.
	3. Establece registros de las actividades de movimiento que ejecuta y de los alimentos que consume.		
Desafío			
	4. Reconoce retos individuales enfrentándolos de forma positiva, como: esforzándose, pidiendo ayuda, retroalimentación (<i>feedback</i>) o modificando las tareas.	3. Propone estrategias positivas como: ofrecer sugerencias y ayuda, liderar, seguir a otros o proveer posibles soluciones cuando se enfrenta a un desafío de grupo.	2. Toma decisiones (decide) apropiadas basadas en él mismo al enfrentarse con un reto individual y desarrolla un plan de acción.
Auto expresión/Disfrute			
	5. Describe cómo el moverse eficientemente en un escenario de actividad física produce disfrute.	4. Identifica por qué las actividades físicas autoseleccionadas derivan disfrute.	3. Discute cómo el disfrute puede ser aumentado en actividades físicas autoseleccionadas.
	6. Identifica cómo se relacionan la autoexpresión y la actividad física.	5. Explica la relación entre su personalidad o carácter y el disfrute a través la actividad física para toda la vida.	4. Identifica y practica una actividad agradable que promueva la expresión individual.
Destrezas acuáticas			
	7. Utiliza las destrezas aprendidas en competencias de juegos acuáticos, entrenamientos y carreras.		
Interacción social			
	8. Muestra respeto por sí mismo y por los demás, siguiendo las reglas, motivando y participando con otros dentro del espíritu del juego o actividad.	6. Muestra la importancia de la interacción social al ayudar y alentar a otros, evitando insultos y prestando apoyo a los compañeros de clase.	5. Muestra respeto por sí mismo pidiendo ayuda y ayudando a otros en diversas actividades físicas.

NOVENO-DUODÉCIMO GRADO

Estándar 1 Dominio del Movimiento

Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Estándar 1	Nivel 1	Nivel 2
Actividades para toda la vida	1. Demuestra competencia o refina destrezas específicas en dos o más actividades de movimiento para toda la vida de su selección (al aire libre, de rendimiento individual, acuáticas, juegos de red/malla, juegos de pared o juegos de puntería).	1. Refina destrezas específicas de movimiento en una o más actividades para toda la vida (al aire libre, de rendimiento individual, acuáticas, juegos de red/malla, juegos de pared o juegos de puntería).
Bailes y ritmos	2. Demuestra competencia en una o más formas de baile que se utilizan en ocasiones sociales y culturales (baile y bodas) o demuestra competencia en una forma de baile (salsa, merengue, bachata, ballet clásico, moderno, <i>hip hop</i> , <i>tap</i> , actividades rítmicas entre otros).	2. Ejecuta eficientemente una forma de baile o actividad rítmica, dando un espectáculo o realizando una coreografía.
Actividades físicas y ejercicios	3. Demuestra competencia en una o más destrezas especializadas en actividades o ejercicios físicos relacionados con la salud (yoga, Pilates, entrenamiento de resistencia, “spinning”, caminatas, “kickboxing”, zumba, aeróbicos, entre otros).	3. Ejecuta eficientemente en dos o más destrezas especializadas en actividades o ejercicios físicos relacionados con la salud (yoga, Pilates, entrenamiento de resistencia, spinning, caminatas, “kickboxing”, zumba, aeróbicos, entre otros).

Estándar 2 Comprensión del Movimiento

Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas a la ejecución motriz y al movimiento.

Estándar 2	Nivel 1	Nivel 2
Conocimientos, principios y conceptos de movimiento	1. Aplica de forma apropiada la terminología asociada con ejercicio y participación en actividades de ejecución individual seleccionadas, actividades al aire libre, actividades de rendimiento individual, acuáticas, juegos en red/malla, juegos en pared o juegos de precisión.	1. Identifica y discute los roles sociales y culturales de juegos, deportes y bailes en la sociedad.
	2. Utiliza principios y conceptos de movimiento (fuerza, movimiento y rotación) para analizar y mejorar su rendimiento o el de otros en una destreza seleccionada.	2. Describe cómo en una destreza de lanzar y golpear, eliges disminuir la velocidad a cambio de la precisión.
	3. Diseña un plan de práctica para mejorar la ejecución en una destreza de su selección.	3. Identifica las etapas de aprendizaje en una destreza motriz.
	4. Identifica ejemplos de formas y técnicas de bailes sociales.	4. Compara las semejanzas y diferencias en diversas formas y técnicas de baile.
Conceptos y principios de movimiento Técnicas y tácticas	5. Investiga la descripción, historia, reglas, terminología, conceptos, principios, técnicas, tácticas y significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes.	5. Evidencia el uso de las descripciones, historia, reglas, terminología, conceptos, principios, técnicas, tácticas y significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes.

Estándar 3: Aptitud Física

Demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Estándar 3	Nivel 1	Nivel 2
Conocimiento de la actividad física	1. Discute los beneficios de tener un estilo de vida activo y saludable y su relación a la productividad universitaria o laboral.	1. Investiga las relaciones entre composición corporal, la nutrición y la actividad física.
	2. Evalúa la validez de las afirmaciones hechas sobre productos comerciales y programas pertenecientes a la aptitud física y a un estilo de vida activo y saludable.	2. Analiza y utiliza la tecnología y los medios sociales como herramientas para apoyar estilos de vida activos y saludables.
	3. Identifica problemas asociados con ejercitarse en temperaturas altas (calor), bajas (frías) y humedad (humedad relativa).	3. Aplica las escalas de esfuerzo percibido e intensidad.
	4. Evalúa de acuerdo a sus beneficios, la red de apoyo social y los requisitos de participación en actividades que puedan adoptar como parte de su ambiente y estilo de vida.	4. <i>Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1 se trabajará en el nivel 2.</i>
Conocimiento de la actividad física	5. Evalúa los factores de riesgo y seguridad que pueden afectar la actividad física durante las diferentes etapas de la vida.	5. Analiza el impacto de las decisiones de la vida, economía, motivación y accesibilidad en la adopción del ejercicio y la participación en actividades físicas en el escenario universitario o laboral.
Participa en actividad física	6. Practica varias veces por semana actividades auto seleccionadas: actividades para la vida diaria, baile o aptitud física fuera de la jornada escolar.	6. Diseña un plan para entrenar y participar en un evento comunitario enfocado en la actividad física (triatlón, torneos, baile, ciclismo, entre otros).
Conocimiento de la aptitud física	7. Demuestra la técnica apropiada en el entrenamiento de resistencia con máquinas, pesas libres y otros medios como: bandas elásticas, material preparado o material reciclable.	7. Diseña y utiliza un programa de fuerza y acondicionamiento físico que desarrolle un balance entre los grupos musculares opositores (agonistas –antagonistas) para mantener un estilo de vida activo y saludable.
	8. Relaciona las respuestas fisiológicas con el nivel individual de aptitud física y el balance nutricional.	8. Identifica los diferentes sistemas de energía utilizados en actividades físicas seleccionadas (adenosina trifosfato, fosfocreatina, glucólisis anaeróbica y aeróbica).
	9. Identifica los tipos de ejercicios de fuerza (isométrico, concéntrico y excéntrico) y ejercicios de estiramiento (estático, facilitación neuromuscular propioceptiva “PNF” y dinámico) para el desarrollo de aptitud física personal (ej. fuerza, resistencia, rango de movimiento).	9. Identifica cómo la estructura músculo-esquelética y los tipos de fibra muscular se relacionan con el desarrollo de los músculos.
	10. Calcula la zona de entrenamiento del ritmo cardíaco y aplica la información al plan de acondicionamiento físico personal.	10. Ajusta el paso (“ <i> pacing </i> ”) para mantener el ritmo cardíaco en la zona de entrenamiento establecida usando la tecnología disponible para monitorear su intensidad aeróbica (monitor cardíaco, podómetro, entre otros).

Estándar 3 (Cont.)	Nivel 1	Nivel 2
Conocimiento de la aptitud física	11. Diseña y utiliza un plan de modificación de conducta que realce un estilo de vida activo y saludable en escenarios universitarios o laborales.	11. Desarrolla y mantiene un portafolio de actividades físicas (Resultados del avalúo, metas establecidas, plan de actividades, registro de actividades y tabla de tiempo para alcanzar las metas).
Avalúo y planificación de programas	12. Diseña y utiliza un programa de acondicionamiento físico personal que incluya todos los componentes de aptitud física relacionados a la salud y otro para un estudiante universitario o empleado en un área de trabajo seleccionado por el estudiante.	12. Analiza los componentes de las destrezas relacionados a la aptitud motriz (agilidad, balance, coordinación, potencia, tiempo de reacción y velocidad) con sus metas para la vida y el mundo laboral y diseña un programa de acondicionamiento físico apropiado a sus metas.
Nutrición	13. Diseña y utiliza un plan nutricional dirigido a mantener un balance energético adecuado para un estilo de vida activo y saludable.	13. Diseña un plan de meriendas para antes, durante y después del ejercicio que atienda a las necesidades nutricionales de cada fase.
Manejo del estrés	14. Identifica las estrategias para manejar y reducir el estrés (técnicas de relajación, ejercicios aeróbicos, meditación, ejercicios de respiración, entre otros).	14. Utiliza estrategias para manejar y reducir el estrés.

Estándar 4: Conducta Responsable

Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Estándar 4	Nivel 1	Nivel 2
Responsabilidad personal	1. Analiza las barreras y modifica los patrones apropiados de actividad física según sea necesario empleando autogestión efectiva.	1. Acepta las diferencias entre características personales, la imagen corporal ideal y los niveles de rendimiento elite formados por diversos medios de comunicación.
Reglas y etiqueta	2. Presenta la conducta adecuada, respeto por los demás y trabaja en equipo al realizar actividad física y/o baile social.	2. Muestra conducta moral y ética en situaciones competitivas específicas (faltas intencionales, uso de sustancias prohibidas para mejorar el rendimiento, apuestas o competencias deportivas).
Trabajando con los demás	3. Usa destrezas de comunicación y estrategias para promover dinámicas de grupo o equipo.	3. Muestra liderato en ambientes de actividad física (entrenador, arbitraje, anotador, líder de grupo, entre otros).
	4. Resuelve problemas y piensa críticamente en entornos de actividad física o bailes, tanto individual como grupal.	4. Acepta las ideas de otros, la diversidad cultural y los tipos de cuerpos al involucrarse en proyectos cooperativos y colaborativos.
Seguridad	5. Aplica las mejores prácticas al participar con seguridad en las actividades físicas, ejercicios y bailes (prevención de lesiones, hidratación, uso de equipo, utilización de reglas y protección solar).	5. <i>Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1 se trabajará en el nivel 2.</i>

Estándar 5 Vida Activa y Saludable

Reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, reto, autoexpresión e interacción social.

Estándar 5	Nivel 1	Nivel 2
Salud	1. Analiza los beneficios para la salud de una actividad física auto seleccionada.	1. Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1 se trabajará en el nivel 2.
Desafío	2. Desafío se enfoca en el nivel dos.	2. Selecciona un nivel apropiado de reto para experimentar el éxito y el deseo de participar en una actividad física auto seleccionada.
Auto expresión /disfrute	3. Practica actividades físicas o de baile auto seleccionadas que satisfagan la necesidad de autoexpresión y disfrute.	3. Identifica la originalidad en el baile creativo como medio de expresión personal.
Interacción social	4. Identifica la oportunidad de apoyo social en una actividad física o baile auto seleccionado.	4. Evalúa las oportunidades de interacción y apoyo social en una actividad física o baile auto seleccionado.

APÉNDICE Y: SECUENCIA DE DESTREZAS Y CONOCIMIENTOS A TRAVÉS DE LOS GRADOS

La siguiente tabla sirve al maestro como un recurso de referencia al momento de planificar y enfocar sus clases para que los estudiantes alcancen las expectativas del grado.

La tabla: especifica el conocimiento y las destrezas que se esperan en cada grado e ilustra cómo progresa el aprendizaje de los estudiantes a través de estos.

Las flechas: indican los grados en los que el conocimiento y las destrezas deben ser el foco de la instrucción; las celdas sombreadas indican los grados en los que el conocimiento y las destrezas no deben ser el foco de la instrucción.

Las destrezas y los conocimientos: están codificados para la introducción y la práctica (Emergiendo), demostración de los elementos críticos (Madurando) y la aplicación en diferentes contextos (Aplicando).

A través de la tabla se utilizan los siguientes términos:

E = Emergiendo

Los estudiantes participan en tareas prácticas planificadas que los llevarán a adquirir las destrezas y los conocimientos deseados.

M = Madurando

Los estudiantes demostrarán los elementos críticos de las destrezas motoras y los componentes del conocimiento de las expectativas del grado que seguirán refinándose con la práctica.

A = Aplicando

Los estudiantes demostrarán los elementos críticos de las destrezas motoras y los componentes del conocimiento de las expectativas del grado en diferentes escenarios de actividad física.

Tabla de Alcance y Secuencia de Destrezas para los grados K-12

Estándar 1. Dominio del Movimiento

Destreza	Pre Kinder	Kínder	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado	Sexto Grado	Séptimo Grado	Octavo Grado	Nivel Superior	
Saltar con un pie ("Hopping")	E	→	M	A	→							
Galopar	E	→	M	A	→							
Correr	E	→		M	A	→						
Deslizarse		E	M	A	→							
Salticar (<i>Skipping</i>)	E	→		M	A	→						
Saltar	E	→			M	A	→					
Salto y caída		E	→		M	A	→					
• "Spring and step"						E	M	A	→			
• "Jump stop"								E	M	A	→	
• Cuica		E	→		M	A	→	i	i	i	i	
Balance	E	→			M	→	A	→				
Transferencia de peso			E	→	M	→		A	→			
Rodadas	E	→					M	A	→			
Estirar y Encoger (" <i>Curling & stretching</i> ")	E	→	E	M	→		A	→				
Torcerse y agacharse			E	M	→		A	→				
Lanzar												
• Bajo el brazo	E	→	M	→			A	→				
• Sobre el brazo		→				M	A	→				
Atrapar	E	→				M	A	→				
Rebotar/control de la bola												
• Con manos		E	→		M	A	→					
• Con pies			E	→			M	A	→			
• Con implemento					E	→	M	A	→			
Patear	E	→				M	→	A	→			
Destrezas de Volibol												
• Toque de Antebrazos		E	→			M	A	→				
• Voleo						E	→	ii	ii	ii	ii	
• Acomodo								E	→	M		
Golpear con implemento corto		E	→			M	A	→				
• De frente/De revés								E	→	M	A	
Golpear con implemento largo				E	→		M	A	→			
• De frente/De revés								E	→	M		
Combinaciones locomotoras y manipulativas						E	→		M	A	→	

Estándar 1. Dominio del Movimiento

Destreza	Pre Kinder	Kínder	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado	Sexto Grado	Séptimo Grado	Octavo Grado	Nivel Superior
Combinaciones de salto, caída, locomotoras y manipulativas							E	M	A	→	
Combinaciones de balance y transferencias de peso				E	→			M	→	A	→
Servicio											
• Por encima del brazo								E	M	A	→
• Por debajo del brazo								E	→		M
Tirar a un objetivo							E	→		M	*
Pasar y recibir											
• Con las manos							E	→	M	→	*
• Con los pies						E	→			M	*
• Con implemento								E	→	M	*
• Pase por encima del brazo								E	→	M	A
• Pase adelantado							E	→	M	→	*
• Pase "Give and Go"								E	M	→	*
Destrezas ofensivas											
Pivotes								E	M	A	*
Fintas								E	→	M	*
** "Jab step"								E	→	M	*
Pantallas o cortinas										E	*
Destrezas defensivas											
** "Drop step"								E	→	M	*
Postura Defensiva								E	→	M	*

La cuica comienza a ser una actividad de "fitness" acondicionamiento física después del quinto grado y es parte del estándar 3, Participa en actividad física".

El voleo sobre la cabeza/acomodo comienza a ser una destreza especializada en escenario de Volibol que comienza en el nivel intermedio.

*No se recomienda enseñar destrezas deportivas de equipo en el nivel superior debido a que no se consideran como actividades físicas para toda la vida y no satisfacen las necesidades y los intereses de un gran segmento de esta población.

**Patrones ofensivos en el deporte de baloncesto

Estándar 2. Comprensión del Movimiento

Destreza	Pre Kinder	Kínder	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado	Sexto Grado	Séptimo Grado	Octavo Grado	Nivel Superior	
Principios y comprensión de conceptos de movimiento	E	→				M	→	A	→			
Estrategias y tácticas					E	→		M	→	A	→	
Comunicación (juegos)								E	→	M	A	
Creando espacios (juegos)												
• Variando rutas, velocidad y dirección								E	M	A	*	
• Variando el tipo de pase								E	M	A	*	
• Seleccionando tácticas ofensivas apropiadas con un objeto								E	→	M	*	
• Seleccionando tácticas ofensivas apropiadas sin un objeto.								E	→	M	*	
• Usando el largo y el ancho del campo/cancha								E	→	M	*	
• Jugando contra un jugador adicional (ej. 2 vs 1)								E	→	M	*	
Reduciendo espacio (invasión)												
• Cambiando tamaño y forma del cuerpo del jugador defensivo.								E	M	A	*	
• Cambiando el ángulo para ganar ventaja competitiva.								E	→	M	*	
• Negar el pase o que adelante el jugador contrario.								E	→		*	
• Jugar con un jugador menos (Ej. 1 vs 2).								E	→		*	
Transición (invasión).								E	M	A	*	
Creando espacio (red/pared)												
• Variando fuerza, ángulo y/o dirección para ganar ventaja competitiva.								E	→	M	A	
• Usando tácticas/tiros ofensivos para mover al oponente fuera de su posición.								E	→		M	
Reduciendo espacio (Red/Pared)												
• Retornando a la posición inicial								E	→	M	A	
• Cambiar para reducir el ángulo de devolución.								E	→		M	
Objetivo o blanco												
• Seleccionar el implemento (palo) apropiado								E	→	M	A	

Destreza	Pre Kinder	Kínder	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado	Sexto Grado	Séptimo Grado	Octavo Grado	
• Aplicando estrategias de bloqueo								E	→	M	
• Variando velocidad y trayectoria								E	→	M	A
Fildeo/golpe											
• Aplicando estrategias ofensivas.								E	→		*
• Reduciendo espacios abiertos.								E	→	M	*

Estándar 3. Aptitud Física Personal

Destreza	Pre Kinder	Kínder	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado	Sexto Grado	Séptimo Grado	Octavo Grado	Nivel Superior
Conocimiento sobre actividad física		E	→				M	→		A	→
Se involucra en actividades físicas	E	E	→				M	→			A
Conocimiento sobre Aptitud Física		E	→				M	→			A
Avalúo y planificación de programas					E	→	M	→		A	→
Nutrición		E	→						M	→	A
Manejo del estrés								E	→		M

Estándar 4. Conducta Responsable

Destreza	Pre Kinder	Kínder	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado	Sexto Grado	Séptimo Grado	Octavo Grado	Nivel Superior
Demostrando responsabilidad personal		E	→				M	A	→		
Aceptando retroalimentación		E	→				M	A	→		
Trabajando con otros	E	→					M	A	→		
Siguiendo reglas y etiqueta	E	→					M	→	A	→	
Seguridad		E	→	M	→		A	→			

Estándar 5. Vida Activa y Saludable

Destreza	Pre Kinder	Kínder	Primer Grado	Segundo Grado	Tercer Grado	Cuarto Grado	Quinto Grado	Sexto Grado	Séptimo Grado	Octavo Grado	Nivel Superior	
Para la salud		E	→					M	→			A
Para el reto		E	→					M	→			A
Para expresión/satisfacción propia	E	E	→				M	→			A	
Para interacción social					E	→		M	→		A	

REFERENCIAS

- Bird, V.M. (2004). *Enseñando Educación Física*. Carolina, Puerto Rico. Editorial Logo.
- Departamento de Educación de P.R. (2011). *Estándares de Excelencia – Programa de Educación Física*. Santurce, Puerto Rico: Talleres de Artes Gráficas del Departamento de Educación.
- Departamento de Educación de P. R. (1995). *Guía Curricular del Programa de Educación Física*. Santurce, P.R. Talleres de Artes Gráficas del Departamento de Educación.
- Departamento de Educación de P. R. (2003). *Marco Curricular del Programa de Educación Física*. Santurce, P.R. Talleres de Artes Gráficas del Departamento de Educación.
- Departamento de Educación de P. R. (2003). *Proyecto de Renovación Curricular. Fundamentos Teóricos*. Instituto Nacional para el Desarrollo Curricular. Santurce, P.R. Talleres de Artes Gráficas del Departamento de Educación.
- Fisher, R (2005). *Teaching Children to Think*. Nelson Thornes LTD. United Kindom.
- Garland, S. (2011). *Bloom's Taxonomy: Critical Thinking Skills for Kids How to Use Bloom's Taxonomy with Your Child*. Recuperado de: <http://voices.yahoo.com/blooms-taxonomy-critical-thinking-skills-8392967.html?cat=25>
- Hanson J. & Villaseñor, L. (sf). *Cómo usar la taxonomía de Bloom para diferentes niveles educativos*. Recuperado de: http://www.ehowenespanol.com/taxonomia-bloom-diferentes-niveles-educativos-como_377910/
- Jewett, A. & Bain L. (1985). *The Curriculum Process in Physical Education*. EE.UU.Wm. C Brown Co.
- Krathwohl, D. (1999). *Taxonomy of Educational Objectives, book 2:Affective Domain*. New York, NY; Addison-Wesley Pub Co.
- Universidad del Sagrado Corazón (2012). *Perfil del Estudiante Graduado de Escuela Superior*. Instituto de Política Educativa para el Desarrollo Comunitario (IPEDCo).
- Walker-Craft, T (2009). *Parents can use Bloom's Taxonomy to encourage higher level learning in their children*. Recuperado de <http://www.examiner.com/parenting-in-tampa-bay/tangela-walker-craft>

National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education

Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., & Bloom, B.S. (2005). *A taxonomy for learning, teaching, and assessing*. New York: Longman.

Azzarito, L., & Solmon, M. (2009). An investigation of students' embodied discourses in physical education: A gender project. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28, 173–191.

Balestracci, K. (2013). Benefits and implementation: A fitness for life, physical component, and nutrition unit. In L.E. Ciccomascolo & E.C. Sullivan (Eds.), *The dimensions of physical education* (pp. 143–152). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.

Barnett, L.M., van Beurden, E., Morgan, P.J., Brooks, L.O., & Beard, J.R. (2010). Gender differences in motor skill proficiency from childhood to adolescence: A longitudinal study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81 (2), 162–170.

Barnett, L.M., van Beurden, E., Morgan, P.J., Brooks, L.O., & Beard, J.R. (2008a). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 44, 252–259.

Barnett, L.M., van Beurden, E., Morgan, P.J., Brooks, L.O., & Beard, J.R. (2008b). Does childhood motor skill proficiency predict adolescent fitness? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40, 2137–2144.

Basch, C. (2010). Healthier students are better learners: A missing link in school reforms to close the achievement gap. *Equity Matters: Research Review No. 6*. New York: Columbia University.

Bernstein, E., Phillips, S.R., & Silverman, S. (2011). Attitudes and perceptions of middle school students toward competitive activities in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30, 69–83.

Bevans, K., Fitzpatrick, L., Sanchez, B., *concepts, and core ideas*. Washington, DC: National Academies Press.

Bradley, C.B., McMurray, R.G., Harrell, J.S., & Deng, S. (2000). Changes in common activities of grade 3 through 10th graders: The CHIC Study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32 (12), 2071–2078.

Bryan, C., Sims, S., Hester, D., & Dunaway, D. (2013). Fifteen years after the Surgeon General's Report: Challenges, changes, and future directions in physical education. *Quest*, 65, 139–150.

Buck, M., Lund, J., Harrison, J., & Blakemore Cook, C. (2005). *Instructional strategies for secondary school physical education with NASPE*. New York: McGraw-Hill.

Capio, C.M., Sit, C.H., Abernethy, B., & Masters, R.S. (2012). Fundamental movement skills and physical activity among children with and without cerebral palsy. *Research in Developmental Disabilities*, 33 (4), 1235–1241.

- Carlson, T. (1995). We hate gym: Student alienation from physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 467–477.
- Castelli, D.M., & Valley, J.A. (2007). Chapter three: The relationship of physical fitness and motor competence to physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26, 358–374.
- Charness, N. (1981). Search in chess: Age and skilled differences. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 7, 467–476.
- Chen, S., Chen, A., & Zhu, X. (2012). Are k–12 learners motivated in physical education? A meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83 (1), 36–48.
- Chen, A., & Darst, P.W. (2001). Situational interest in physical education: A function of learning task design. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72 (2), 150–164.
- Chepko, S., & Arnold, R. (Eds.). (2000). *Guidelines for physical education programs: Grades k–12 standards, objectives, and assessments*. Boston: Allyn & Bacon.
- Clark, J.E. (2007). On the problem of motor skill development. Speech delivered at AAHPERD Convention, Baltimore, MD.
- Clark, J.E., & Metcalfe, J.S. (1997). The mountain of motor development: A metaphor. In J.E. Clark & J. Humphrey (Eds.), *Motor development: Research and reviews*, 2 (pp. 8–31). Reston, VA: NASPE.
- Clark, J.E., & Metcalfe, J.S. (2002). The mountain of motor development: A metaphor. In J.E. Clark & J. Humphrey (Eds.), *Motor development: Research and reviews*, 2 (pp. 163–190). Reston, VA: NASPE. Common Core State Standards Initiative. (2010a). *Common core state standards for English language arts, literacy in history/social studies, science and technical subjects*. Available: www.corestandards.org/.
- Common Core State Standards Initiative. (2010a). *Common core state standards for English Language Arts, literacy in History/Social Studies, Science and Technical Subjects*. Retrieved from www.corestandards.org/.
- Common Core State Standards Initiative. (2010b). *Common core state standards for mathematics*. Available: [ww.corestandards.org/](http://www.corestandards.org/).
- Corbin, C.B. (2001). The “untracking” of sedentary living: A call for action. *Pediatric Exercise Science*, 13, 347–356.
- Corbin, C.B. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching Physical Education*, 21, 128–144.
- Corbin, C., & Pangrazi, R. (1999). Physical activity for children: In pursuit of appropriate guidelines. *European Journal of Physical Education*, 4, 136–138.

Corbin, C., Pangrazi, R., & Le Masurier, G. (2004). Physical activity for children: Current patterns and guidelines. *Journal of Physical Activity and Health, 1*, 281.

Corbin, C., Pangrazi, R., & Welk, G. (1994). Toward an understanding of appropriate physical activity levels for youth. *Physical Activity and Fitness Research Digest, 1* (8), 1–8.

Couturier, L.E., Chepko, S., & Coughlin, M. (2005). Student voices—What middle and high school students have to say about physical education. *Physical Educator, 63* (4), 170–177.

Couturier, L.E., Chepko, S., & Coughlin, M. (2007). Whose gym is it? Gendered perspectives on middle and secondary school physical education. *Physical Educator, 64* (3), 152–157.

Darst, P., Pangrazi, R.P., Sariscsany, M., & Brusseau, P. (2011). *Dynamic physical education for secondary school students*. San Francisco: Benjamin Cummings.

Derry, J.A. (2002). Single-sex and coeducation physical education: Perspectives of adolescent girls and female physical education teachers. *Melpomene Journal, 21* (3), 21–27.

Dunton, G.F., Berrigan, D., Ballard-Barbash, R., Perna, F., Grauband, B.I., & Atienza, A.A. (2012). Differences in exercise intensity and duration of adolescents' sports and exercise across physical and social environments. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 83* (3), 376–382.

Eather, N., Morgan, O.J., & Lubans, D.R. (2013). Improving the fitness and physical activity levels of primary school children: Results of the Fit-4-Fun group randomized controlled trial. *Preventive Medicine, 56*, 12–19.

Eime, R., Harvey, J., Sawyer, N., Craike, M., Symons, C., Polman, R., & Payne, W. (2013). Understanding contexts of adolescent female participation in sport and physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 84*, 157–166.

Ennis, C.D. (2010). On their own: Preparing students for a lifetime. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 81* (5), 17–22.

Ennis, C. (2011). Physical education curriculum priorities: Evidence for education and skillfulness. *Quest, 63*, 5–18.

Ericsson, K.A. (1996). The acquisition of expert performance: An introduction to some of the issues. In K.A. Ericsson (Ed.), *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games* (pp. 1–50). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Ericsson, K.A. (2001). The path to expert performance: Insights from the masters on how to improve performance by deliberate practice. In P. Thomas (Ed.), *Optimizing performance in golf* (pp. 1–57). Brisbane, Australia: Australian Academic Press.

Ericsson, K.A. (2002). Attaining excellence through deliberate practice: Insights from the study of expert performance. In M. Ferrari (Ed.), *The pursuit of excellence in education* (pp. 21–55). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Ericsson, K.A. (2003a). The search for general abilities and basic capacities: Theoretical implications from the modifiability and complexity of mechanisms mediating expert

performance. In R.J. Sternberg & E.L. Grigorenko (Eds.), *Perspective on the psychology of abilities, competencies, and expertise* (pp. 93–125). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Ericsson, K.A. (2003b). The development of elite performance and deliberate practice: An update from the perspective of the expert-performance approach. In J. Strakes & K.A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sport: Recent advances in research on sport expertise* (pp. 49–81). Champaign, IL: Human Kinetics.

Ericsson, K.A. (2004). Deliberate practice and the acquisition and maintenance of expert performance in medicine and related domains. *Academic Medicine*, 10, S1–S12.

Ericsson K.A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior performance. In K.A. Ericsson, N. Charness, P.J. Feltovich, & R.R. Hoffman (Eds.), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance* (pp. 685–705). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Ericsson, K., Krampe, R., & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *psychological Review*, 100 (3), 363–406.

Ericsson, K.A., & Lehman, A.C. (1996). Expert and exceptional performance: Evidence on maximal adaptations on task constraints. *Annual Review of Psychology*, 47, 273–305.

Espenschade, A.S., & Eckert, H.M. (1967). *Motor development*. Columbus, OH: Merrill.

Gallahue, D.L., Ozmun, J., & Goodway, J. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. New York: McGraw-Hill.

Gallahue, D.L., Ozmun, J., & Goodway, J. (2011). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.

Gao, Z., Lee, A., & Harrison, L. (2012). Understanding students' motivation in sport and physical education: From the Expectancy-Value Model and Self-Efficacy Theory perspectives. *Quest*, 60, 236–254.

Gao, Z., Lee, A.M., Ping, X., & Kosam, M. (2011). Effect of learning activity on students' motivation, physical activity levels and effort/persistence. *ICHPER-SD Journal of Research in Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, 6 (1), 27–33.

Gao, Z., Lee, A.M., Solmon, M.A., & Zhang, T. (2009). Changes in middle school students' motivation toward physical education over one school year. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28, 378–399.

Garn, A.C., Cothran, D.J., & Jenkins, J.M. (2011). A qualitative analysis of individual interest in middle school physical education: Perspective of early adolescents. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16 (3), 223–236.

Garn, A.C., Ware, D.R., & Solmon, M.A. (2011). Student engagement in high school physical education: Do social motivation orientations matter? *Journal of Teaching in Physical Education*, 30, 84–98.

- Gentile, A.M. (1972). A working model of skill acquisition with application to teaching. *Quest*, Monograph XVII, 3–23.
- Graham, G., Holt/Hale, S., & Parker, M. (2013). *Children moving: A reflective approach to teaching physical education*. New York: McGraw-Hill.
- Greenwood, M., Stillwell, J., & Byars, A. (2001). Activity preferences of middle school physical education students. *Physical Educator*, 58 (1), 26–32.
- Grieser, M., Vu, M.B., Bedimo-Rung, A.L., Neumark-Sztainer, D., Moody, J., Young, D.R., & Moe, S.G. (2006). Physical activities attitudes, preferences, and practices in African American, Hispanic, and Caucasian girls. *Health Education and Behavior*, 33 (1), 40–51.
- Griffin, L.L., & Butler, J.I. (2005). *Teaching games for understanding: Theory, research and practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Griffin, L.L., Mitchell, S.A., & Oslin, J.L. (2006). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gruson, L.M. (1988). Rehearsal skill and musical competence: Does practice make perfect? In J.A. Sloboda (Ed.), *Generative processes in music* (pp. 91–112). Oxford, UK: Clarendon.
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., De Bourdeauhuij, I., & Vansteenkiste, M. (2010). Motivation profiles for secondary school physical education and its relationship to the adoption of a physically active lifestyle among university students. *European Physical Education Review*, 16 (2), 117–139.
- Haibach, P.S., Reid, G., & Collier, D.J. (2011). *Motor learning and development*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hamilton, K., & White, K.M. (2008). Extending the theory of planned behavior: The role of self and social influences in predicting adolescent regular moderate-to-vigorous physical activity. *Journal of Sport and Exercise Science*, 30, 56–74.
- Hannon, J.C., & Ratcliffe, T. (2005). Physical activity levels in coeducational and single-gender high school physical education settings. *Journal of Teaching in Physical Education*, 24, 149–164.
- Haywood, K.M. (1986). *Life span motor development*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hewitt, J.E. (1965). Revision of the Dyer Backboard Tennis Test. *Research Quarterly*, 36 (2), 153–157.
- Hill, G., & Hannon, J.C. (2008). An analysis of middle school students' physical education physical activity preferences. *Physical Educator*, 65 (4), 180–194.
- Himberg, C., Hutchinson, G.E., & Roussell, J.M. (2003). *Teaching secondary physical education: Preparing adolescents to be active for life*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Institute of Medicine of the National Academies. (2013). *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. Washington, DC: National Academy of Sciences. Available: www.iom.edu/studentbody.

InTime. (2001). *Content Standards*. Available: www.intime.uni.edu/model/content/cont.htm

Johnson, T.G., Prusak, K.A., Pennington, T., & Wilkinson, C. (2011). The effects of the type of skill test, choice, and gender on the situational motivation of physical education students. *Journal of Teaching in Physical Education, 30*, 281–295.

Kambas, A., Michalopoulou, M., Fatouros, I., Christoforidis, C., Manthou, E., Giannakidou, D., Venetsanou, F., Haberer, E., Chatzinikolaou, A., Gourgoulis, V., & Zimmer, R. (2012). The relationship between motor proficiency and pedometer-determined physical activity in young children. *Pediatric Exercise Science, 24*, 34–44.

Krampe, R.Th., & Ericsson, K.A. (1996). Maintaining excellence: Deliberate practice and elite performance in young and older pianists. *Journal of Experimental Psychology: General, 125*, 331–359.

Lloyd, M., Colley, R.C., & Tremblay, M.S. (2010). Advancing the debate on “fitness testing” for children: Perhaps we’re riding the wrong animal. *Pediatric Exercise Science, 22*, 176–182.

Lounsbery, A., McKenzie, T., Trost, S., & Smith, N. (2011). Facilitators and barriers to adopting evidence-based physical education in elementary schools. *Journal of Physical Activity and Health, 8*, S17–S25.

Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2012). Physical literacy for educators. *Physical Education and Health Journal, 75* (3), 27–30.

Manitoba Education and Training, School Programs Division. (2000). *Physical education/health education: Manitoba curriculum framework of outcomes for active healthy lifestyles*. Available: www.edu.gov.mb.ca/k12/cur/physlth/index.html.

Maxwell, J.P., Masters, R.S., Kerr, E., Weedon, E. (2001). The implicit benefit of learning without errors. *Quarterly Journal of Experimental Psychology 54*, 1049–1068.

McKenzie, T.L., Prochaska, J.J., Sallis, J.F., & LaMaster, K.J. (2004). Coeducational and single-sex physical education in middle schools: Impact on physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 75* (4), 446–449.

McKenzie, T.L., Sallis, J.F., Prochaska, J.J., Conway, T.L., Marshall, S.J., & Rosengard, P. (2004). Evaluation of a two-year middle-school physical education intervention: M-SPAN. *Medicine and Science in Exercise and Sport, 36* (8), 1382–1388.

Mears, D. (2008). Curriculum diversity and young adult physical activity: Reflections from high school physical education. *Physical Educator, 65* (4), 195–207.

Mitchell, S., Oslin, J., & Griffin, L. (2006). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Mohnsen, B. (2008). *Teaching middle school physical education: A standards-based approach for grades 5–8*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Mohnsen, B. (Ed.). (2010). *Concepts and principles of physical education: What every student needs to know*. Reston, VA: NASPE.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (Grade 5 ed.). San Francisco: Benjamin Cummings.

NASPE. (1992). *Outcomes of quality physical education programs*. Reston, VA: Author.

NASPE. (1995). *Moving into the future: National standards for physical education*. Reston, VA: Author.

NASPE. (2004). *Moving into the future: National standards for physical education* (2nd ed.). Reston, VA: Author.

NASPE. (2008). *Comprehensive school physical activity programs* [Position statement]. Reston, VA: Author.

NASPE. (2009a). *Appropriate instructional practice guidelines for high school physical education*. Reston, VA: Author.

NASPE. (2009b). *Appropriate instructional practice guidelines for middle school physical education*. Reston, VA: Author.

NASPE. (2009c). *Appropriate instructional practice guidelines for elementary school physical education*. Reston, VA: Author.

NASPE. (2009d). *Appropriate use of instructional technology in physical education* [Position statement]. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education.

NASPE. (2010). *PE metrics: Assessing national standards 1–6 in elementary school*. Reston, VA: Author.

NASPE. (2011). *PE metrics: Assessing national standards 1–6 in secondary school*. Reston, VA: Author.

NASPE. (2012). *Instructional framework for fitness education in physical education*. Reston, VA: Author.

National Academy of Sciences. (1996). *National science education standards*. Washington, DC: National Academy Press.

National Council of Teachers of Mathematics. (2006). *Curriculum focal points for prekindergarten through grade 8 mathematics: A quest for coherence*. Reston, VA: Author.

Ntoumanis, N., Pensgaard, A., Martin, C., & Pipe, K. (2004). An idiographic analysis of amotivation in compulsory school physical education. *Journal of Sport and Exercise Science*, 26, 197–214.

Ntoumanis, N., Pensgaard, A., Martin, C., & Pipe, K. (2004). An idiographic analysis of amotivation in compulsory school physical education. *Journal of Sport & Exercise Science*, 26, 197–214.

Office of Student Learning and Professional Development. (2010). *Prince William County Public Schools physical education curriculum guide grades k–12*. Available: http://hpe-curriculum-resources.pwcs.healthpe.schoolfusion.us/modules/locker/files/get_group_file.phtml?fid=9154582&gid=1450982.

Ohio State Board of Education. (2009). *Physical education standards*. Available: <http://education.ohio.gov/GD/Templates/Pág.es/ODE/ODEDetail.aspx?Pág.e=3&To picRelationID=1793&Content=132142>.

Ommundsen, Y. (2006). Pupils' self-regulation in physical education: The role of motivational climates and differential achievement goals. *European Physical Education Review*, 12 (3), 289–315.

O'Neill, J.R., Pate, R.R., & Liese, A.D. (2011). Descriptive epidemiology of dance participation in adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82 (3), 373–380.

Pangrazi, R.P. (2010). Chasing unachievable outcomes. *Quest*, 62, 323–333.

Pangrazi, R.P., & Beighle, A. (2010). *Dynamic physical education for elementary school children*. San Francisco: Benjamin Cummings.

Pangrazi, R.P., Corbin, C.B., & Welk, G.J. (1996). Physical activity for children and youth. *Journal of Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 67(4), 38–43.

Patnode, C.D., Lytle, L.A., Erickson, D.J., Sirard, J.R., Barr-Anderson, D.J., & Story, M. (2011). Physical activity and sedentary activity patterns among children and adolescents: A latent class analysis approach. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 457–467.

Penney, D., Brooker, R., Hay, P., & Gillespie, L. (2009). Curriculum, pedagogy and assessment: Three message systems of schooling and dimensions of quality physical education. *Sport, Education and Society*, 14 (4), 421–442.

Penney, D., & Chandler, T. (2000). Physical education: What future(s)? *Sport, Education and Society*, 5 (1), 71–87.

Physical Activity Guidelines for Americans. Available: www.health.gov/pág.uidelines.

Placek, J.H. (1983). Conceptions of success in teaching: Busy, happy, and good? In T. Templin & J. Olsen (Eds.), *Teaching in physical education* (pp. 46–56). Champaign, IL: Human Kinetics.

Portman, P. (2003). Are physical education classes encouraging students to be physically active?: Experiences of ninth grades in their last semester of required physical education. *Physical Educator*, 63 (3), 150–161.

Prochaska, J.J., Sallis, J.F., Slymen, D.J., & McKenzie, T.L. (2003). A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science*, 15, 170–178.

- Prusak, K. A., & Darst, P.W. (2002). Effects of types of walking activities on actual choices by adolescent female physical education students. *Journal of Teaching in Physical Education, 21*, 230–241.
- Prusak, K.A., Treasure, D.C., Darst, P.W., & Pangrazi, R. (2004). The effects of choice on the motivation of adolescent girls in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education, 23*, 19–29.
- Qualifications and Curriculum Authority. (2007). *Physical education: The national curriculum for England*. Available: www.qca.org.uk/curriculum.
- Qualifications, Curriculum and Assessment Authority. (2000). *Physical education in the national curriculum in Wales*. Cardiff, Wales: ACCAC.
- Rarick, G.L. (1961). *Motor development during infancy and childhood*. Madison, WI: College.
- Rink, J. (2009). *Designing the physical education curriculum: Promoting active lifestyles*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Rovegno, I., & Bandauer, D. (2013). *Elementary physical education: Curriculum and instruction*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Publishing.
- Ruiz, L.M., Graupera, J.L., Moreno, J.A., & Rico, I. (2010). Social preferences for learning among adolescents. *Journal of Teaching in Physical Education, 29*, 3–20.
- Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Beets, M.W., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 83*, (2), 125–135.
- Schmidt, R.A., & Bjork, R.A. (1992). New conceptualizations of practice: Common principles in three paradigms suggest new concepts for training. *Psychological Science, 3*, 207–217.
- Schmidt, R.A., & Wrisberg, C.A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach* (Grade 4 ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schuldheisz, J.M., & van der Mars, H. (2001). Active supervision and students' physical activity in middle school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education, 21*, 75–90.
- Schulz, R., & Curnow, C. (1988). Peak performance and age among superathletes: Track and field, swimming, baseball, tennis, and golf. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 43*, 113–120.
- Seidentop, D. (2002). Content knowledge in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education, 21*, 368–377.
- Seidentop, D., & van der Mars, H. (2012). *Introduction to physical education, fitness and sport*. New York: McGraw-Hill.
- Senne, T.A., & Lund, J.L. (2012). *Navigating the program evaluation process for PETE & kinesiology: A roadmap for success*. Reston, VA: NASPE.

Shea, J.B., & Morgan, R.L. (1979). Contextual interference effects on the acquisition, retention, and transfer of a motor skill. *Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory*, 5, 179–187.

Shen, B., Wingert, R.K., Weidong, L., Haichun, S., & Rukavina, P.B. (2010). An amotivational model in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29, 72–84.

Silverman, S., Tyson, L.A., & Morford, L.M. (1988). Relationships of organization, time, and student achievement in physical education. *Teaching and Teacher Education*, 4, 247–257.

Simon, H.A., & Chase, W.G. (1973). Skill in chess. *American Scientist*, 61, 394–403.

Simpson, E.J. (1972). The classification of educational objectives in the psychomotor domain. Washington, D.C.: Gryphon House. Available: www.nwlink.com/~donclark/hrd/bloom.html.

Sloboda, J.A., Davidson, J.W., Howe, M.J.A., & Moore, D.G. (1996). The role of practice in the development of performing musicians. *British Journal of Psychology*, 87, 287–309.

Smith, M.A., & St. Pierre, P. (2009). Secondary students' perceptions of enjoyment in physical education: An American and English perspective. *The Physical Educator*, 66 (4), 209–221.

Solmon, M., & Lee, A.M. (1996). Entry characteristics, practice variables, and cognition: Student mediation of instruction. *Journal of Teaching in Physical Education*, 15, 136–150.

Spessato, B., Gabbard, C., & Valentini, N. (2013). The role of motor competence and body mass index in children's physical activity levels in physical education classes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32, 118–130.

Standage, M., Duda, J., & Ntoumanis, N. (2003). Predicting motivational regulations in physical education: The interplay between dispositional goal orientations, motivational climate and perceived competence. *Journal of Sport Sciences*, 21, 631–647.

State of New Jersey Department of Education. (2009). *New Jersey core curriculum content standards—Comprehensive health and physical education*. Available: www.nj.gov/education/cccs/standards/2/.

Stodden, D.F., Goodway, J.L., Langendorfer, S.J., Roberton, M., Rudisill, M.E., Garcia, C., & Garcia, L.E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60, 290–306.

Stodden, D., Langendorfer, S., & Roberton, M. (2009). The association between motor skill competence and physical fitness in young adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80 (2), 223–229.

Strakes, J.L., Deakin, J., Allard, F., Hodges, N.J., & Hayes, A. (1996). Deliberate practice in sports: What is it anyway? In K.A. Ericsson (Ed.), *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games* (pp. 81–106). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B., Hergenroeder, A.C., Must, A., Nixon, P., Pivarnik, J.M., Rowland, T., Trost, S., &

- Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146, 732–737.
- Stuart, J.H., Biddle, S.H., O'Donovan, T.M., & Nevill, M.E. (2005). Correlates of participation in physical activity for adolescent girls: A systematic review of recent literature. *Journal of Physical Activity and Health*, 2, 423–434.
- Subramaniam, P.R. (2009). Motivational effects of interest on student engagement and learning in physical education. *International Journal of Physical Education*, 46 (2), 11–19.
- Superintendent of Public Instruction, Washington. (2008). *Washington State k–12 health and fitness learning standards*. Olympia, WA: Author.
- Treanor, L., Graber, K., Housner, L., & Weigand, R. (1998). Middle school students' perceptions of coeducational and same-sex physical education classes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 18, 43–56.
- Treasure, D.C., & Roberts, G.C. (2001). Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs, and satisfaction in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72 (2), 165–175.
- Trost, S.G., Pate, R.R., Saunders, R., Ward, D.S., Dowda, M., & Felton, G. (1997). A prospective study of the determinants of physical activity in rural fifth-grade children. *Preventive Medicine*, 26, 257–263.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2008). *Physical activity guidelines for Americans*. Washington, D.C.: Author. Available at www.health.gov/page/uidelines.
- Van Beurden, E., Barnett, L.M., Zask, A., Dietrich, U.C., Brooks, L.O., & Beard, J. (2003). Can we skill and activate children through primary school physical education lessons? “Move it groove it”—A collaborative health promotion intervention. *Preventive Medicine*, 36, 493–501.
- Van der Mars, H. (2006). Time and learning in physical education. In D. Kirk, D. MacDonald, & M. O'Sullivan (Eds.), *The handbook of physical education* (pp. 191– 213). London: Sage.
- Wang, J., Castelli, D.M., Liu, W., Bian, W., & Tan, J. (2010). Re-conceptualizing physical education programs from an ecological perspective. *Asian Journal of Exercise and Sports Science*, 7 (1), 43–53.
- Ward, J., Wilkinson, C., Graser, S.V., & Prusak, K.A. (2008). Effects of choice on student motivation and physical activity behavior in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27, 385–398.
- Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6, 127–138.
- Wichita Public Schools. (2009). *Grade-level and program standards*. Available: http://learningservices.usd259.org/modules/locker/files/group_files.phtml?
- Wickstrom, R.L. (1970). *Fundamental motor patterns*. Philadelphia: Lea & Febiger.

Wilkinson, C., & Bretzing, R. (2011). High school girls' perceptions of selected physical activities. *The Physical Educator*, 68 (2), 58–65.

Xiang, P., McBride, R., & Guan, J. (2004). Children's motivation in elementary school physical education: A longitudinal study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75 (1), 71–80.

Xu, F., & Liu, W. (2013). A review of middle school students' attitudes toward physical activity.

In L.E. Ciccomascolo & E.C.Sullivan (Eds.), *The dimensions of physical education*(pp.286-295). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.

Yli-Piipari, S., Leskinen, E., Jaakkola, T., & Liukkonen, J. (2012). Predictive role of physical education motivation: The developmental trajectories of physical activity during grades 7–9. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83 (4), 560–569.

Zhang, T., Solmon, M., Kosma, M., Carson, R.L., & Gu, X. (2011). Need support, need satisfaction, intrinsic motivation, and physical activity participation among middle school students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30, 51–68.

RECURSOS DE INTERNET

APTITUD FÍSICA Y SALUD

American Hearth Association
<http://www.americanheart.org/>

BMI Calculator Child and teen
<http://www.chosemplate.gov/weight-management-calories.html>

Center for Disease Control and Prevention (CDC)
[http:// www.cdc.gov/](http://www.cdc.gov/)

Links for fitness testing pág.e
[http:// topendesports. com/testing/links.htm](http://topendesports.com/testing/links.htm)

Surgeon General's Report on Physical Activity and Health
[http:// www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm)

The Cooper Institute
<http://www.coopertinst.org/>

Weight Management
<http://www.chosemplate.gov/weight-management-calories.html>

ASOCIACIONES PROFESIONALES

Aerobics and Fitness Association of America (AFAA).
(15250 Ventura Boulevard, Suite 200, Sherman Oaks, CA
91403: tel.: 818-905-0040;
[http:// www.afaax.com](http://www.afaax.com)

American Alliance for Health, Physical Education and Dance
(AAHPERD) (1990 Association Drive. Reston .VA 2209-9809:
Tel. 703-476-3400, Fax: 703-476-9527.
[http:// www.aahperd.org](http://www.aahperd.org), E-mail: info@aaahperd).

American College of Sports Medicine (ACSM)
(Box 1440, Indianapolis, IN 46206-1440; Tel.: /637-9200,
Fax: 317-634-7817
[http:// www.acsm.org](http://www.acsm.org)

American Running Association
(4405 East-West Highway, Suite 405, Bethesda, MD 20814;
tel.: 301- 913-9517; FAX 301/913-9520
[http:// www.americanrunning.org](http://www.americanrunning.org)) E-mail: run@americanrunning.org).

Asociación de Educación y Recreación de Puerto Rico (AEFR)
(P.O. Box 902106, Old San Juan Station, San Juan, Puerto Rico 00902-1506,
[http:// www.aefr.org](http://www.aefr.org)).

Federación de Medicina Deportiva de Puerto Rico
(Apartado 8, San Juan, PR 00902; tel.: 787-723-3898;
FAX: 787/751-9625).

Gatorade Sports Science Institute (GSSI)
(P.O. Box 049005, Suite 11-3, Chicago, IL 60604-9005;
[http:// www.gssiweb.com](http://www.gssiweb.com)).

International Fitness Professionals Associations (IEPA)
(P.O. Box 6008, Palm Harbor, FL 34684-0608; tel.: 800-785-1924;
<http://www.ifpa-fitness.com>, E-mail: info@ifpa-fitness.com).

National Athletic Trainer's Association (NATA)
(2952 Stemmons Freeway, Dalls, TX 75247; tel.: 214/637-6282;
FAX 214/637-2206;
[http:// www.nata.org](http://www.nata.org), E-mail: websude@nata. Org).

National Strength and Conditioning Association (NSCA)
(P.O. Box 38909, Colorado Springs, CO 80937; Tel.: 719/632-6722
Fax: 719/ 632-6367;
<http://www.nasca-lft.org/>, E-Mail: nsca@usa.net)

The National Association for Physical Education in Higher Education
(Anderson HallNorthern Illions University Dekalb, IL 60115;
tel.: 815-753-1894, Web site: [http://www. Napehe.org](http://www.Napehe.org),
E-mail:jrintala@niu.edu).

ATLETISMO

International Association of Athletic Federations
<http://www.iaaf.org/>

Federación de Atletismo Aficionado de Puerto Rico
[http:// www.fapur.net/fapur/main.html](http://www.fapur.net/fapur/main.html)

BAILE AERÓBICO

Turnstep.com
<http://www.turnstep.com/>

BALONCESTO

Federación Internacional de Baloncesto Aficionado
<http://www.fiba.com/>

Baloncesto Superior Nacional de Puerto Rico
<http://www.bsnpr.com/?refer=Dubina.com>

Allcoach.com
<http://www.allcoach.com/basketball/>

BALONMANO

Internacional Handball Federation
[http:// www.ihf.info/index.jsp](http://www.ihf.info/index.jsp)

USA Team handball
<http://www.usateamhandball.org/>

BRINCA CUICA

The International Federation of Jump Rope
[http:// www.irsf.org/](http://www.irsf.org/)

USA Jump Rope
<http://www.usajrf.org/>

DEPORTES ADAPTADOS

Comité Internacional Deportes para Sordos
<http://www.ciss.org/>

Comité Paralímpico Internacional
<http://www.paralympic.org/>

Disabled Sports USA
<http://www.dsusa.org/index.html>

International Paralympics Committee
<http://info.lut.ac.uk/research/paad/ipc/ipc.htm>

Olimpiadas Especiales Internacional
<http://www.specialolympcis.org/>

EDUCACIÓN ESPECIAL

AID Atlanta
<http://www.aidatlanta.org/homeo1.htm>

Necesidades Educativas Especiales en Internet
[http:// paido. Rediris.es/needirectorio/](http://paido.Rediris.es/needirectorio/)

Nevada Association for the handicapped
<http://www.tyro.com/nah/recreation.html>

MUJER Y DEPORTE

Fundación Mujer y Deporte
<http://www.mujierydeporte.org/>

Women in Sports
<http://www.makeithappen.com/wis/>

Women Sport International
sportsbiz.bz/womensportinternational/

PLANIFICACIÓN

Physical Education Lesson Plans Page 1
<http://www.members.tripod.com/~pazz/lesson.html>

Physical Education Lessons Plans
<http://www.sports-media.org/Lesson.html>

Lessons Plans for health and Physical Education
<http://7-12educators.miningco.com/msub1plnihealthpe.html>

VOLIBOL

Federación Internacional de Volibol (FIVB)
<http://www.fivb.org/>

Federación Puertorriqueña de Volibol
<http://www.fpVolibol.com/>

The American Volleyball Coaches Association
www.avca.org

PATRONES FUNDAMENTALES DE LOCOMOTORES

www.saludmed.com

<http://www.ceducar.info/ceducar/recursos/biblioteca-virtual/volumen20.pdf>