



INDEC

Instituto Nacional para el Desarrollo Curricular

# Marco Curricular



# Programa de Educación Física



Estado Libre Asociado de Puerto Rico  
Departamento de Educación



ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO  
Departamento de Educación  
Subsecretaría para Asuntos Académicos  
Secretaría Auxiliar de Servicios Académicos

# MARCO CURRICULAR DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA



Instituto Nacional para el Desarrollo Curricular  
(INDEC)

2003

Derechos reservados  
Conforme a la ley  
Departamento de Educación

### **NOTIFICACIÓN DE POLÍTICA PÚBLICA**

El Departamento de Educación no discrimina por razón de raza, color, género, nacimiento, origen nacional, condición social, ideas políticas o religiosas, edad o impedimento en sus actividades, servicios educativos y oportunidades de empleo.

### **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.

Arte y Diseño: Publicaciones Puertorriqueñas, Inc.  
Corrección Lingüística: Dra. Rosa Guzmán  
Logo INDEC: Diana Príncipe

Producido en Puerto Rico  
Impreso en Colombia • Printed in Colombia

# JUNTA EDITORA

**Dr. César A. Rey Hernández**  
Secretario

**Dra. Carmen A. Collazo Rivera**  
Secretaria Asociada Ejecutiva

**Dr. Pablo S. Rivera Ortiz**  
Subsecretario para Asuntos Académicos

**Sra. Ileana Mattei Látimer**  
Subsecretaria de Administración

**Dra. Myrna Fúster Marrero**  
Directora  
Instituto Nacional para el Desarrollo Curricular

**Dr. José A. Altieri Rosado**  
Secretario Auxiliar de Servicios Académicos

**Profa. Annie Marrero**  
Directora  
Programa de Educación Física

# COLABORADORES

Agradecemos la aportación significativa de los maestros de educación física, profesores universitarios y especialistas en currículo para la elaboración de este documento.

## EQUIPO DE TRABAJO

**Prof. Luis Rivera Alejandro**  
Especialista en Currículo

**Prof. Axel Sánchez Irizarry, M.Ed.**  
Maestro de Educación Física  
Esc. Rexville Intermedia – Bayamón I

**Prof. Maribel Atanasio, M. Ed.**  
Maestra de Educación Física  
Esc. María E. Rodríguez – Bayamón II

**Prof. Yolanda Salamán, M. Ed.**  
Maestra de Educación Física  
Esc. Adela Rolón – Toa Alta

**Prof. Luz Molina, M. Ed.**  
Maestra de Educación Física  
Esc. María T. Piñeiro – Toa Baja

**Prof. Baudilio Hernández, M. Ed.**  
Supervisor General  
Región Educativa de Ponce

**Dra. Vanesa Bird Arizmendi**  
Catedrática Asociada  
Universidad Interamericana

**Dr. Fernando Pieras**  
Profesor Facultad de Educación Física  
Universidad del Sagrado Corazón

**Prof. David Lahoz, M. Ed.**  
Profesor Facultad Educación Física  
Universidad Católica

**Prof. Santiago Maldonado**  
Profesor Facultad Educación Física  
American University

## GRUPOS FOCALES

**Luisa G. Marcano**

Esc. Nereida Alicea  
Caguas I

**Maribel Atanasio**

Esc. María E. Rodríguez  
Bayamón I

**Luz N. Molina Díaz**

María T. Piñeiro  
Toa Baja

**Axel Sánchez Irizarry**

Esc. Rexville Intermedia  
Bayamón II

**Yolanda Salamán**

Esc. Adela Rolón Fuentes  
Toa Alta

**Raúl Otero Cruz**

Esc. S.U. Federico Degetau  
Arecibo

**Danny Díaz**

Esc. Sup. Juan Serrallés  
Ponce I

**Manuel E. del Valle**

Esc. Camilo Valle  
Juncos

**Raúl Pérez**

Esc. José A. López  
Juncos

**Rafael Martínez**

Esc. Elem. Tallaboa Alta  
Peñuelas

**Jose Gallardo**

Esc. Parcelas Aguas Claras

**Ángel Rivera**

Esc. Franklin Delano Roosevelt  
Sabana Grande

**Luis A. Colón**

Esc. Juan I. Vega  
Sabana Grande

**Harry Olivero**

Esc. Pachín Marín  
San Juan III

**Armando Montero**

Esc. Prisco Fuentes  
Carolina I

**Franklin Román Pérez**

CROEM  
Mayagüez

**Abdier Acevedo Pérez**

Esc. Carmen Casaus Marti  
Añasco

**Martín Avilés Gotos**

Esc. Elemental Tallaboa Alta  
Peñuelas

**Baudilio Hernández**

Supervisor General  
Peñuelas

**Gilberto González Molina**

Sup. Vocacional Antonio Lucchetti  
Arecibo

**Edwin Bordoy**

Supervisor General  
Arecibo

**Annie Marrero Ramos**

Directora  
Programa de Educación Física



## MENSAJE

La Educación, y por consiguiente la escuela, ocupa un lugar fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida de la sociedad puertorriqueña. Para construir un país mejor necesitamos jóvenes que posean una educación sólida, producto de su formación al amparo de un sistema educativo de alta calidad. En este contexto afirmamos que, en buena medida, el Puerto Rico del futuro depende de las capacidades, los talentos y las facultades de los niños y jóvenes de hoy.


Es, principalmente, en la escuela donde los niños y los jóvenes pueden desarrollar su potencial y sus capacidades, y adquirir el conocimiento, el espíritu crítico y los valores que les permitirán construir una sociedad solidaria, profundamente democrática e integradora. En consecuencia, desde esta perspectiva, la escuela es un espacio vital en el cual se cultivan el respeto por la justicia, la tolerancia y el desarrollo de la cultura de paz a la que todos aspiramos. Esta convicción es la que nos motiva a unir esfuerzos para mejorar la calidad de la enseñanza que ofrece nuestro sistema educativo.

En el marco de este compromiso, hemos desarrollado el Proyecto de Renovación Curricular, con la certeza de que el currículo es la herramienta fundamental de la educación para lograr nuestros objetivos más preciados. Este Proyecto es el resultado de un proceso de reflexión, análisis y discusión de más de dos años de duración, en el que participaron maestros de nuestro sistema e importantes personalidades de la comunidad académica del País. Es pertinente señalar, además, que en una de las etapas de revisión de los documentos que aquí te presentamos, participaron padres y estudiantes de nuestras escuelas. Sus nombres y escenarios de trabajo quedan consignados en estas páginas, en reconocimiento a su valiosa aportación.

El documento **Proyecto de Renovación Curricular: Fundamentos Teóricos y Metodológicos** contiene los principios filosóficos y psicológicos sobre la naturaleza de la educación y los diferentes aspectos del proceso educativo formal, así como los principios filosóficos, científicos y valorativos en los que se fundamenta la elaboración del currículo para la escuela puertorriqueña. En el contexto de estos principios, los diferentes programas académicos han elaborado su **Marco Curricular**. Este documento contiene la misión y las metas, así como el currículo básico de cada programa. Esperamos que la comunidad educativa, en especial los maestros de nuestro sistema, encuentren en este trabajo las orientaciones que les permitan organizar e innovar su práctica educativa.

Revisar y renovar el currículo de la escuela puertorriqueña es un verdadero reto. Lo asumimos con plena conciencia y responsabilidad de que ese reto extiende sus raíces hasta la misma médula de nuestro devenir como pueblo. Ante las nuevas generaciones, queremos responder valiente y profundamente.

No obstante, sin la participación de las familias, las instituciones comunitarias, religiosas, sociales y políticas sería imposible realizar integralmente esta tarea. La responsabilidad, en última instancia, es de todos. Podremos alcanzar el éxito en la medida en que unamos nuestras voluntades para que germine en nuestros corazones la firme convicción de que "Educación somos todos".

  
César A. Rey Hernández, Ph. D.  
Secretario  
octubre 2003







# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
Qué y para qué el Marco Curricular .....	1
Propósitos del Marco Curricular .....	1
Alcance y Uso del Marco Curricular .....	3
<b>MISIÓN Y METAS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> .....	5
La Educación Física ante las Necesidades Educativas de los Estudiantes y de la Sociedad Puertorriqueña .....	5
<b>NATURALEZA DE LA DISCIPLINA</b> .....	11
Disciplinas que Sirven de Base a la Asignatura y su Relación con los Valores y las Necesidades Educativas .....	11
Biomecánica .....	12
Fisiología del Ejercicio .....	12
Psicología .....	13
Sociología .....	14
Historia .....	15
Aprendizaje Motor .....	15
Desarrollo Motor .....	17
Estructura Conceptual y Enfoque de la Educación Física .....	18
Procesos de Aprendizaje .....	19
Principios del Marco Teórico .....	20
<b>CONTENIDO DE LA ASIGNATURA</b> .....	22
Estándares de Excelencia .....	22
Introducción a Competencias .....	23
Competencias .....	24
Conceptos de Estudio y Alcance Curricular .....	29
<b>LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE EN LA EDUCACIÓN FÍSICA</b> ....	36
Principios de Aprendizaje .....	36
Principios de Desarrollo Humano .....	36
Las Inteligencias Múltiples y la Educación Física .....	37
Clasificación de las Inteligencias Múltiples .....	38
Estilos de Enseñanza en Educación Física .....	39
Espectro de Estilos de Enseñanza .....	39
Integración de la Tecnología en el Proceso de Enseñanza y Aprendizaje .....	41
Modelos de Integración desde la Disciplina de Educación Física .....	45

EL PROCESO DE “ASSESSMENT” EN EDUCACIÓN FÍSICA” .....	57
Estrategias de “Assessment” .....	58
Modelos de “Assessment” Aplicados a la Disciplina .....	61
APÉNDICE A	
DESARROLLO HISTÓRICO DEL PROGRAMA .....	72
APÉNDICE B	
CARTA CIRCULAR 18-2002-2003 .....	75
REFERENCIAS .....	90
HOJA DE EVALUACIÓN DEL DOCUMENTO .....	96

---



# INTRODUCCIÓN



## • • • Qué y para qué el Marco Curricular

**E**l Marco Curricular es el documento que recoge los principios filosóficos, fundamentos, enfoques y currículo básico de cada programa de estudio, desde kindergarten a duodécimo grado. Presenta una visión integrada del currículo del programa, que incluye: la visión y la misión, las metas, el área de estudio por niveles, la organización, amplitud y secuencia del contenido, así como recomendaciones generales sobre estrategias y métodos de enseñanza y los criterios de evaluación. Esboza, en términos generales, el currículo de cada nivel, enmarcado en los fundamentos teóricos que lo sostienen.

El currículo, visto desde esta perspectiva, consta de tres dimensiones: a) el contenido (conceptos, destrezas y actitudes) para ser desarrollado, que está incluido en gran medida en los materiales utilizados; b) la metodología de enseñanza (estrategias, métodos y técnicas), enmarcada en las teorías modernas de aprendizaje que establecen al estudiante como el centro y constructor de su conocimiento; c) el proceso de “assessment”, enmarcado en las teorías cognoscitiva, humanista y sociológica del aprendizaje, así como en los hallazgos recientes de las neurociencias.



## • • • Propósitos del Marco Curricular

El Marco Curricular tiene cuatro propósitos fundamentales. Éstos son:

- 1. Establecer la misión, metas, enfoques, objetivos, contenidos y estrategias de enseñanza y de aprendizaje de los programas de estudio**

Todos los programas de estudio del Departamento de Educación se fundamentan en su misión y en las metas que procuran alcanzar a través del estudio de sus asignaturas. La misión y las metas de cada programa se fundamentan en los valores y las necesidades educativas del estudiante, enmarcadas, a su vez, en las necesidades de la sociedad puertorriqueña. Estas metas se operacionalizan en el salón de clases a través del currículo de cada programa: los contenidos específicos (por nivel) que se expresan a través de los objetivos establecidos por el programa. La selección y la organización del contenido responde a enfoques y concepciones asumidos por el programa, y se reflejan en los métodos de enseñanza y en los modos de evaluar el aprendizaje.

## **2. Guiar la elaboración del currículo en sus diversos niveles de concreción**

El currículo de los diferentes programas de estudio se estructura en diferentes niveles de concreción: desde lo más general, lo que se estima como esencial de cada disciplina para todos los estudiantes, hasta su nivel más específico, como lo es el diseño instruccional. Este último es el que hace el maestro, quien en última instancia determina día a día lo que se enseña en el salón de clases. En este sentido, el Marco Curricular es el documento que sirve de base y marco de referencia para la elaboración del currículo en los diferentes niveles de concreción.

## **3. Guiar el desarrollo de investigaciones y la evaluación de la efectividad del currículo y del aprovechamiento académico**

El currículo escolar tiene como función primordial lograr que los estudiantes aprendan. El aprendizaje del estudiante ocurre en tres dimensiones del desarrollo humano, a saber: conocimiento, destrezas y valores y actitudes. Estas áreas del desarrollo del conocimiento constituyen el aprovechamiento académico del estudiante. Por esta razón, podemos medir la efectividad del currículo midiendo el aprovechamiento académico. Además, los procesos de aprendizaje y de enseñanza, en todas sus dimensiones, pueden ser objeto de investigación sistemática. En ambas instancias, este Marco Curricular ofrece los criterios fundamentales relacionados al marco teórico y filosófico en los cuales se debe basar la investigación de los procesos educativos

## **4. Orientar los procesos de preparación de maestros y desarrollo de facultad en servicio para la asignatura**

El desarrollo de una educación de excelencia en el país depende, tanto de los maestros que están en servicio como de los futuros maestros que se están formando en las universidades, en los diferentes programas de preparación de maestros. Es importante que estos programas estén, de alguna manera, en armonía con el perfil del profesional que requiere el Departamento de Educación en términos de contenido, destrezas de enseñanza y, además, valores y actitudes propios de la profesión. Es importante, a su vez, que el maestro que se reclute sea capaz de transferir a el salón de clases las teorías modernas relacionadas con los procesos de enseñanza y de aprendizaje. El Marco Curricular provee las guías necesarias para que los programas de preparación de maestros preparen a los profesionales que se necesitan en las diferentes disciplinas de nuestro programa curricular.

### ... Alcance y Uso del Marco Curricular

El Marco Curricular no es una guía curricular, tampoco es un currículum como tal. Es un documento que da los parámetros de referencia a los que tienen diferentes responsabilidades en las diversas fases del desarrollo curricular: los técnicos de currículum en la gestión de diseño, adaptación y evaluación curricular; los evaluadores en su función de determinación de pertinencia y eficacia, y los maestros, quienes hacen el trabajo fundamental en la implantación en el salón de clases. El trabajo que en estas diferentes fases se desarrolla procura, a su vez, alinear el currículum con los estándares de contenido y con los cambios e innovaciones educativas que desarrolla el Departamento de Educación. Además, va dirigido a que el maestro lo utilice al máximo en su diseño instruccional, pero sin que el mismo sea prescriptivo; esto es, que ofrezca margen al trabajo creativo, original e innovador que el maestro pueda generar.

El Marco Curricular operacionaliza la implantación de un currículum basado en los Estándares de Excelencia de las materias. Provee al maestro criterios fundamentales para que se convierta en un diseñador instruccional que haga relevante el currículum en el proceso de enseñanza diario y en su contexto, pero sin abandonar el delineamiento general de las metas de la educación del país. De este modo, permitirá al maestro seleccionar, evaluar y/o diseñar su propio currículum (diseño instruccional) contextualizando el proceso de enseñanza a la realidad de aprendizaje de sus estudiantes. Esto es posible ya que el documento le provee los conceptos medulares de las disciplinas, las estrategias de enseñanza y las estrategias de “assessment” que podrá utilizar a fin de alcanzar los estándares establecidos por el Departamento de Educación para cada disciplina. Los técnicos de currículum tienen en este documento el marco teórico que debe dirigir y servir de referencia para la toma de decisiones en la elaboración del currículum. Es también muy importante para el cuerpo directivo del Departamento de Educación en sus respectivas funciones y para la comunidad en general, para evaluar las prácticas educativas implantadas en las escuelas públicas del país.

Este documento es de gran importancia para los profesores universitarios que están involucrados en los programas de preparación de maestros, ya que establece la política pública referente a las metas que procura alcanzar la educación puertorriqueña y al currículum que se requiere para lograr las mismas. Además, este documento establece de un modo claro el perfil del maestro que necesita el sistema educativo puertorriqueño. De este modo, sugiere, sin dictar pautas a las instituciones universitarias, las destrezas de enseñanza, las actitudes y, de un modo general, los contenidos que se requieren para cumplir con las metas del Departamento de Educación en sus respectivas áreas de estudio.

En fin, el Marco Curricular provee una visión clara de las metas y del marco teórico en el cual el Departamento de Educación fundamenta cada uno de sus programas. En este

sentido, contesta preguntas que, en gran medida, justifican la existencia de cada programa de estudio en el currículo escolar: ¿para qué se enseña y se aprende la disciplina?; ¿qué se enseña de esa disciplina?; ¿cómo se enseña y se aprende la disciplina? Se espera que los especialistas de currículo, los maestros, así como cualquier otro personal docente y administrativo del sistema, encuentren en este documento las bases que orientan su trabajo en las diferentes fases del quehacer curricular de un modo eficiente y a tono con los principios educativos que rigen el Departamento de Educación.

---



## MISIÓN Y METAS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

### ... La Educación Física ante las Necesidades Educativas de los ... Estudiantes y de la Sociedad Puertorriqueña

A través de la historia de los pueblos y las culturas, la educación física ha existido para servir a los diferentes propósitos de la humanidad. Desde tiempos primitivos la actividad física aprendida, formal o informalmente, ha jugado un papel primordial en la vida de los seres humanos, y en ocasiones la misma ha sido motivada por las necesidades de defensa de los individuos, de las contingencias del ambiente o de la necesidad de obtener el sustento para vivir. En otros casos la motivación ha sido el interés de mantener una mejor calidad de vida.

A tono con las distintas necesidades individuales y de los pueblos en su evolución, la definición, las metas y los objetivos de la educación física han ido cambiando. Puerto Rico no ha sido la excepción y esa transformación se ha reflejado en los diferentes énfasis de los programas, ya sea en los documentos curriculares o en la práctica formal o informal de las actividades físicas.

La Carta de Derechos de nuestra Constitución indica que toda persona tiene derecho a una educación que propenda al pleno desarrollo de su personalidad y al fortalecimiento del respeto de los derechos del hombre y de las libertades fundamentales. En toda sociedad grande o pequeña existen distintas instituciones sociales a través de las cuales los individuos buscan satisfacer sus necesidades para lograr su desarrollo. La sociedad puertorriqueña ha fijado gran parte de esa responsabilidad en el sistema educativo público. El reto y el compromiso del sistema educativo son ofrecer a sus estudiantes una educación que contribuya al desarrollo de la personalidad en todos los aspectos: mental, social, físico, emocional y moral. El programa de Educación Física comparte esa responsabilidad formativa con los demás programas académicos. A través de su currículo se atienden los intereses y las necesidades del estudiante para su desarrollo integral así como las necesidades de la sociedad puertorriqueña para mantener su identidad, hacer frente a sus problemas y mejorar su calidad de vida.

La educación física como materia académica básica de estudio en todos los niveles educativos es responsable de ayudar al desarrollo físico de los estudiantes. La atención de este aspecto juega un papel de importancia en la vida de las personas en especial durante los años de formación. En este momento del desarrollo físico normal, la disposición del estudiante para interactuar con el ambiente y las experiencias que el maestro le provea,

facilitan el aprendizaje y el éxito. Esto es un factor que motiva a las personas a participar en actividades físicas durante otras etapas de su vida.

El cuerpo humano necesita moverse para su desarrollo normal. A pesar de lo difícil que resulta evaluar la influencia de la actividad física sobre el crecimiento, sí es de conocimiento que la actividad física moderada en los niños facilita que el crecimiento ocurra con normalidad, por ejemplo, en las dimensiones óseas, en la formación de las articulaciones y en la constitución corporal. Estos factores son necesarios para que se facilite el aprendizaje y mejore la ejecución motriz.

La participación en actividades del Programa de Educación Física puede mejorar la tolerancia cardiorrespiratoria, la fuerza y la tolerancia muscular. El mejoramiento de las cualidades físicas resulta en un mejor funcionamiento del cuerpo e influye favorablemente sobre el aprendizaje y la ejecución motriz. Otros factores de importancia son mantener una dieta balanceada y realizar actividad física moderada regularmente para el control del peso. Evitar el sobrepeso facilita la ejecución motriz, previene la obesidad y otras enfermedades que afectan la salud en otras etapas evolutivas del ser humano.

Resulta importante reconocer que durante los años de formación es que las personas establecen la base para los estilos de vida que tendrán durante la adultez. Los estilos de vida son patrones de comportamiento, valores y formas de vivir que caracterizan a la persona. Las acciones o maneras en que la gente decide vivir pueden afectar la salud, el bienestar del individuo y la calidad de vida.

Los avances tecnológicos han reducido la actividad física que las personas realizan diariamente. El ritmo acelerado de la vida, la comodidad que brindan los negocios de comidas rápidas y la influencia de las propagandas comerciales han modificado los hábitos de alimentación de la sociedad puertorriqueña. La dieta del puertorriqueño se ha convertido en una dieta de alto consumo en grasa y bajo en fibra; factores que perjudican la salud. Como resultado de estos factores la diabetes, las enfermedades del corazón y las enfermedades cerebrovasculares se han convertido en tres de las cinco enfermedades de mayor causa de muerte en Puerto Rico, según estadísticas del Departamento de Salud.

Es responsabilidad de cada persona decidir la manera de vivir. La oportunidad de obtener los conocimientos, las destrezas y las actitudes necesarias que les capaciten para valorar su cuerpo, reconocer los beneficios de la actividad física y seleccionar estilos de vida activos y saludables durante las distintas etapas de la vida es labor del Programa de Educación Física que se desarrolla en las escuelas.

El estudio del movimiento humano es fundamental a la especie humana para su desarrollo integral, su subsistencia, para lograr su bienestar total y una mejor calidad de vida. El Programa de Educación Física provee al estudiante las experiencias necesarias para el desarrollo de las destrezas motoras indispensables y para alcanzar la madurez física que le permita funcionar eficientemente en el mundo de hoy.



En el desarrollo del ser humano es de suma importancia el dominio de las destrezas de pensamiento. Esto permite que diversas experiencias a través de toda la vida se puedan interpretar y se vuelvan significativas. El desarrollo del pensamiento facilita el plantearse y solucionar problemas, establecer metas y formas de llegar a éstas. Esto contribuye, a su vez, a mejorar la convivencia social, no sólo en nuestra comunidad cercana sino también en nuestra nación y en el mundo actual.

A través de la educación física se estimula el pensamiento y se facilita el desarrollo de un ser humano autónomo, capaz de dirigir su aprendizaje a través de las diferentes etapas de su vida. El estudiante aplicará las destrezas de pensamiento en el desarrollo de conceptos, destrezas motoras y valores. Utilizando el estudio de los propósitos del movimiento humano buscará significado a su participación en actividades de movimiento. El estudiante se involucrará en situaciones o problemas de movimiento que le motiven a pensar y lo ayuden a ampliar sus conocimientos, a mejorar su ejecución motora, a seleccionar aquellas actividades de su preferencia y a asumir responsabilidad por su salud y bienestar durante toda su vida.

El ser humano vive en sociedad y su desarrollo depende de los valores, las prácticas, las relaciones e instituciones sociales en los que crece la persona. La persona, a través de sus experiencias, entra en contacto con valores de la cultura que son expectativas de la sociedad. Éstas se convierten en necesidades, intereses y capacidades que nos definen como seres humanos; definición relativa a ese grupo social.

La dignidad y la solidaridad son valores universales que son fundamentales en la sociedad puertorriqueña. A partir de ellos podemos discriminar entre diferentes prácticas y relaciones humanas clasificadas como correctas o incorrectas, justas o injustas. Estos valores son una necesidad del individuo que le facilitan organizar sus experiencias y orientar sus acciones de forma significativa para él dentro de la sociedad puertorriqueña.

El Programa de Educación Física tiene también la responsabilidad de contribuir en este aspecto. Las experiencias de movimiento del currículo de Educación Física deben ser reales donde puedan poner en función aquellas prácticas que el individuo considere correctas por ser representativas de estos valores. El estudiante participará en actividades escolares y comunitarias de su selección.

Partiendo de los propósitos que el ser humano tiene para moverse, dicha selección se apoyará en el significado que la actividad de movimiento tenga para el estudiante. En ello tendrá la oportunidad de participar activamente en la solución de diversas situaciones o problemas. Estas experiencias son necesarias para una convivencia social. A través de las actividades se desarrollarán las destrezas de interacción social. Por medio de éstas se fomentará el respeto a nuestro cuerpo, el amor al estudio y al trabajo, el esfuerzo colaborativo, la responsabilidad individual y colectiva, la ética deportiva, la tolerancia, la comprensión, el respeto y el fortalecimiento de nuestra cultura.

La sociedad puertorriqueña, igual que todas las sociedades, tiene necesidades. Por un lado, existe la necesidad de transmitir y conservar la cultura que la identifica, proveyéndole unidad y sentido de pertenencia a los seres humanos que la componen. Por otro lado, resulta imprescindible que la sociedad tenga cambios. Sin éstos resulta imposible que el ser humano se ajuste al mundo actual y al del futuro, afectándose también la calidad de vida.

Puerto Rico ha experimentado una transformación dramática, producto de un mundo de cambios acelerados. La comunidad mundial actual es de alta tecnología, unida por las comunicaciones donde la información necesaria para la toma de decisiones está accesible para todas las comunidades en todo momento. El resultado de esto ha sido la creación de una economía global y una cultura internacional democrática. La información, fuente de poder, es compartida por todos.

Hemos pasado a ocupar un lugar en esta cultura internacional democrática y de una economía global. Este nuevo orden mundial caracterizado por los cambios rápidos, el pluralismo, la diversidad cultural y la interdependencia, fortalecen la visión de un egresado de la escuela con nuevos conocimientos y capacidades para poder ser útil y productivo en nuestra sociedad.

La sociedad puertorriqueña refleja un avance en tecnología, comunicaciones, medios de transportación internacionales, así como en otros aspectos materiales de la cultura. A la par con estos cambios se ha visto un deterioro en aquellos aspectos no materiales de la cultura que afectan la calidad de vida. Algunos de estas situaciones que afectan nuestra calidad de vida son la incidencia de violencia, el uso y abuso de drogas y el aumento en la mortalidad por enfermedades causadas por los pobres hábitos de alimentación y por la falta de actividad física.

Resulta imperativo desarrollar en las personas las destrezas de recopilar y organizar datos, interpretar y analizar críticamente la información y tomar decisiones que fomenten las innovaciones y la creatividad en la solución de problemas de toda naturaleza.

La diversidad cultural y la interdependencia entre todos los países del mundo requiere individuos capaces de trabajar en armonía con los demás y con su ambiente. Valorar, conocer, comprender nuestra cultura y las necesidades como pueblo son indispensables para mejorar nuestra sociedad y comprender otras culturas.

El Programa, a través de las actividades de movimientos, capacita al estudiante para que demuestre comprensión y respeto ante las diferencias y similitudes de otras personas. Además, desarrolla responsabilidad y compromiso hacia otras personas, con el trabajo y con nuestra cultura.

### ... Visión

El Programa de Educación Física pretende desarrollar individuos que se constituyan 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, y capaces de seleccionar la actividad de movimiento más adecuada a sus propósitos personales con el interés de hacerla parte de su estilo de vida. Asimismo será un ser humano conocedor de los procesos que le permitan dirigir sus propios aprendizajes, con la capacidad de trabajar en grupo y de ser un ciudadano productivo que exhiba dominio en el uso de la tecnología, y esté comprometido con la protección y el mejoramiento del ambiente para el disfrute de todos y defensor de nuestra cultura.

### ... Misión

El Programa de Educación Física se propone exponer a los estudiantes a una variedad de experiencias educativas secuenciales para que participen de diversas actividades físicas, se instruyan sobre el movimiento humano, aprendan a moverse eficientemente, promuevan el movimiento como parte de un estilo de vida saludable y orienten su desarrollo e integración personal. La clase de Educación Física se concibe como parte integral del currículo escolar ofreciéndose de forma sistemática en todos los niveles educativos. Las actividades provistas responderán a los intereses y a las necesidades de los estudiantes teniendo presente el desarrollo de éstas. Se estimulará en el estudiante la búsqueda de significado en las actividades de movimiento. El estudiante tendrá participación en la toma de decisiones sobre sus metas y será responsabilizado por la evaluación de su progreso, brindándole la oportunidad para reflexionar. Las actividades se llevarán a cabo en situaciones reales o cuasirreales donde pueden participar el estudiante solo o con otros compañeros. Se fomentará la solución de problemas como parte de las experiencias provistas y se estimulará el desarrollo de los distintos estilos de aprendizaje.

### ... Metas

Como resultado de su participación en nuestro Programa, se espera que la persona educada físicamente:

- Muestre conocimiento, competencia y disposición en relación con el movimiento en muchas de sus manifestaciones, y proficiencia en algunas.

- Participe regularmente en actividades de movimiento que promuevan estilos de vida activos y saludables en todo su significado.
- Reconozca el potencial de las actividades de movimiento en las diferentes facetas de la vida humana.
- Conciba las diferentes manifestaciones del movimiento humano como medios de entender y apreciar su cultura y la de otras personas.
- Alcance y mantenga niveles de aptitud física adecuados para la salud a través de las diferentes etapas de su vida.
- Reconozca el valor de las actividades de movimiento para alcanzar alegría en la vida, fomentar las relaciones humanas y los lazos familiares y el cultivo de una vida sana.
- Demuestre una conducta ética y cívica aceptable en los escenarios relacionados con las actividades de movimiento, y fuera de éstos.
- Utilice la tecnología como un medio importante para facilitar su participación y la de otros en la actividad de movimiento.

---



## NATURALEZA DE LA DISCIPLINA

### ••• Disciplinas que Sirven de Base a la Asignatura y su Relación con los Valores y las Necesidades Educativas

**L**a Educación Física es el nombre de la asignatura en el contexto educativo cuya disciplina estudia el fenómeno del movimiento humano en sus múltiples expresiones. La finalidad de esta asignatura a través de su currículo es formativa, ya que usa el conocimiento de la disciplina para promover el desarrollo integral de la persona. Esto es así porque consideramos al estudiante como el centro del proceso enseñanza y aprendizaje; como ser humano con la capacidad para construir o reconstruir el conocimiento. La educación física como asignatura tiene tres grandes propósitos: el desarrollo individual, el manejo del ambiente y las relaciones interpersonales. No aspiramos a producir especialistas en el deporte o productores de conocimientos disciplinarios. Sí esperamos producir personas educadas físicamente. Esa persona deberá poseer las destrezas necesarias para moverse adecuadamente en variedad de formas, estar físicamente capacitado para moverse de acuerdo a sus propósitos, conocer sobre el movimiento y sus beneficios y valorar la actividad física. La disciplina de educación física proporciona contenido, situaciones o problemas para estudio, datos relevantes del cuerpo y el movimiento humano, principios y procesos para aprender a pensar ordenadamente y movernos con efectividad. Todo este conocimiento presentado como información al estudiante será procesado por él para transformarlo en conocimiento de su propia interpretación y creación.

La selección y organización del contenido para la asignatura se basa en propósitos educativos. La selección se inicia en la persona como objeto de estudio. Después se toman en consideración las metas y los objetivos educativos que a su vez responden al nivel de desarrollo del estudiante, a sus intereses y necesidades así como a las exigencias de su comunidad y de la sociedad en que vivimos. Entre los factores relacionados con la persona se consideran los siguientes: su potencial, sus experiencias previas, el contexto histórico cultural, su actividad de estudio y los productos de ésta. Luego se considera el cuerpo de conocimientos de la disciplina.

El contenido se organiza conceptualmente a base de los propósitos que tiene el estudiante para participar en actividades de movimiento. En educación física los procesos para pensar y aprender a moverse son parte del conocimiento que debe presentarse al estudiante. El poseer las destrezas para pensar ordenadamente es necesario para poder controlar mentalmente aquello en que se es competente. La reflexión permite al estudiante ajustar su estrategia de ejecución de acuerdo con las exigencias situacionales

de forma creativa y poder evaluar los resultados nuevamente. Esto nos permite funcionar de forma autónoma. El dominio de las destrezas de pensamiento facilita el poder usar ese conocimiento en otras situaciones que se le puedan presentar al estudiante dentro o fuera de la escuela, por ejemplo, las situaciones de conflicto en la sociedad en que vivimos, la toma de decisiones sobre nuestros estilos de vida y el valor que le otorgamos a la responsabilidad en el trabajo y en la defensa de la cultura y el ambiente.

Los procesos para aprender a producir movimiento proveen una variedad de situaciones para moverse de unas exigencias a otras consciente de la progresión. Este conocimiento es de utilidad para el estudiante, ya que le sirve de herramienta para analizar la ejecución consciente del nivel en que se encuentra y hacia cual debe moverse.

Otras disciplinas o cuerpos de conocimiento aportan a la disciplina de educación física. Se relacionan con ésta en el hecho de que todas ellas estudian el movimiento humano aunque su foco de interés no es educativo. Además, todas ellas se valen del método científico para estudiar el movimiento desde su perspectiva.

### • • • **Biomecánica**

Es la ciencia que examina las fuerzas internas y externas que actúan en el cuerpo humano y los efectos que éstas producen. Estudia cómo el cuerpo se mueve y cómo ese movimiento es influenciado por la fuerza de gravedad, la fricción y las leyes de movimiento. Resulta de gran utilidad conocer el cómo y el porqué ocurre el movimiento y si éste es eficiente para identificar y solucionar problemas de movimiento, comprender el movimiento humano y desarrollar destrezas motoras. Representa, para el estudiante, la oportunidad de reflexionar sobre sus ejecutorias y poder determinar los ajustes y las modificaciones a realizar para mejorar su ejecución. Incluye términos como centro de gravedad, leyes de movimiento (Newton), proyección y absorción de fuerza, rotación, palanca, base de apoyo, fuerza y balance. A través de diversas estrategias utilizadas por los maestros, el estudiante descubrirá los principios biomecánicos para la actividad física del ser humano y podrá aplicarlos para mejorar su ejecución; lo que resulta en una herramienta valiosa para vivir activamente.

### • • • **Fisiología del Ejercicio**

Estudia el funcionamiento del cuerpo humano y los efectos que tiene sobre éste la actividad física. En el ambiente escolar, los conocimientos que se le brindan al estudiante sobre el funcionamiento de su cuerpo tienen una relación estrecha con la aptitud física. El aprendizaje incluye conciencia sobre el cuerpo humano en sus partes, externas y sus

sistemas y los efectos que los diferentes tipos de actividad física tienen sobre el organismo. El estudiante podrá comprender y valorar la relación entre la importancia de desarrollar y mantener niveles adecuados de aptitud física y la salud.

Es de vital importancia el conocimiento que se obtiene sobre los principios del entrenamiento físico desde la perspectiva de la salud y de la ejecución deportiva. Incluye información valiosa sobre la prescripción del ejercicio por ejemplo: frecuencia, intensidad, duración, progresión y tipo de ejercicio. El conocimiento de esta información ayuda al estudiante a conservar un plan de ejercicio personalizado. También representa, para el estudiante, conocer los efectos que tiene sobre el organismo el descanso, la alimentación y el uso y abuso de las drogas y el alcohol.

### ... Psicología

Es el estudio de la conducta humana, del desarrollo humano y de los procesos mentales. A través de las teorías que la psicología desarrolla, se integran los principios y las leyes en teoría que relacionan estos tres aspectos.

Un área de esta disciplina es la psicología educativa. En ésta se estudian los procesos de aprendizaje y enseñanza. Las teorías desarrolladas en esta área explican cómo aprenden las personas, cómo funciona la motivación y cómo se dan los diferentes tipos de inteligencias. Al conocer que el aprendizaje es un proceso que agrupa todas las dimensiones y capacidades del ser humano de forma simultánea, se permite ampliar el esfuerzo educativo más allá de lo cognoscitivo. Comprendiendo que el ser humano es una unidad, el desarrollo de todo su potencial incluye también los aspectos afectivos y sicomotor. El aprendizaje es un proceso personal que depende de los intereses, formas de inteligencia, estilos de aprendizaje y de las experiencias individuales previas; ello lleva a facilitar que el estudiante descubra el significado que para él tiene el movimiento humano y las actividades de movimiento. Para ello relacionamos el estudio del movimiento humano con sus intereses y necesidades, al establecer sus propósitos para moverse y trabajar para lograr los mismos de acuerdo con su nivel de desarrollo.

Los propósitos que tiene el ser humano para moverse se relacionan con la psicología en disfrute del movimiento, conocerse a sí mismo, catarsis y reto. El estudio de éstos representa para el estudiante la oportunidad para:

- Reconocer, aceptar y aprender las diferencias entre él y otros recursos en relación con sus habilidades

- Enfrentar retos que le permitan avanzar y crecer en su nivel de desarrollo obteniendo la confianza para enfrentar nuevos retos
- Utilizar diferentes formas y actividades de movimiento en el manejo del estrés y de las frustraciones
- Reconocer y participar en actividades de movimiento que le produzcan placer
- Reconocer que cada etapa en la vida del ser humano trae cambios que hacen que las personas varíen sus intereses y necesidades, y que esto resulta en la selección de otros tipos de actividades de movimiento
- Conocer sobre los procesos de desarrollo y aprendizaje motor para poder tomar control de su aprendizaje, y que esta autonomía sea a través de toda la vida.

### • • • Sociología

Estudia las relaciones humanas en la convivencia social. Esto implica el estudio de las relaciones dentro de los grupos, así como también los patrones de conducta que surgen de las agrupaciones. Los sociólogos examinan la influencia que ejercen los individuos, las normas y las ideas que se desempeñan en las agrupaciones.

En la educación, la sociología se relaciona con el desarrollo y el uso de normas y de valores deseables para el grupo social. Esto es aplicable a la educación física en la sala de clases y la participación en actividades de movimiento dentro de la escuela y con otras escuelas. Además de la aceptación de estas normas y del procedimiento de nuestra sociedad, se aspira a alcanzar justicia e igualdad a través de las experiencias reales que se les ofrezcan a los estudiantes.

En la relación de toda persona con el grupo social dentro del contexto en el que se desenvuelve, ésta desarrolla conocimientos, destrezas y actividades que le permiten funcionar productivamente y asumir responsabilidad por sus acciones. La participación del estudiante en las diversas actividades de movimiento como parte de un grupo le llevan a descubrir y a valorar la competencia justa y el trabajo en equipo, a desarrollar liderazgo dentro de diversos grupos y situaciones, a desarrollar un código de ética que servirá para la toma de decisiones moralmente responsables. Reconocerá las consecuencias personales y para el grupo del control de sus emociones a través de la sociología. Conocemos que en distintas épocas los grupos se han expresado de diferentes formas utilizando las actividades de movimiento. Los estilos de vida, la política y la religión han sido manifestados a través de rituales, juego o danzas. Todas éstas representan formas de expresión creativas con el movimiento humano como vehículo de comunicación. Este conocimiento lo incorporamos a la educación física escolar estudiando los conceptos: comprensión cultural y comunicación. Ello aporta a la



comprensión de nuestra sociedad y su cultura, así como a la de otras sociedades del presente y el pasado.

Sobre la sociedad actual, conocemos que hay un acercamiento entre las naciones del mundo. Las comunicaciones, la tecnología y los medios de transportación facilitan este acercamiento. Hoy es más rápido y en mayor grado, el intercambio de ideas, el conocimiento de otras culturas contemporáneas del mundo. Esto lleva a las personas a conocer otras culturas y a otra gente, a una interdependencia económica y al trabajo y el esfuerzo colaborativo entre los distintos gobiernos. La educación física se nutre de estos conocimientos para integrar a su currículo experiencias reales de movimiento que le permitan descubrir otras culturas y los beneficios que resulta para todos aprovechar la diversidad entre los distintos pueblos para el bienestar nuestro y el de otras naciones. Se estudiarán, por tanto, los conceptos de apreciación del movimiento y la comprensión cultural.

### ... Historia

La historia estudia e interpreta las actividades del ser humano y los cambios sociales a través del tiempo. Guiados por los conocimientos que de la historia se obtienen, las personas pueden relacionar el pasado con el presente. Se conoce sobre las creencias, los valores y la interpretación de la realidad que las distintas culturas del pasado tenían. También se puede comprender cómo el ser humano alcanzó las expectativas de su época. Este conocimiento, sumado a la comprensión de las creencias, los valores y las expectativas de la época en que vivimos, ayuda a buscar alternativas para la solución de nuestros asuntos presentes y a tener una visión del futuro que permita la planificación de éste, manteniendo todo aquello que sea de utilidad y controlando los cambios necesarios para hacer realidad el futuro.

El estudio de la educación física desde una perspectiva histórica crea conciencia sobre la necesidad de esta asignatura a través de las distintas épocas. Dentro de los diferentes aspectos que la educación física estudia se pueden incluir el origen y la concepción de los deportes, el ejercicio, el entrenamiento y la educación física a través de las distintas épocas. Se debe partir de la realidad actual de los estudiantes, la de su familia y la de su comunidad cercana.

### ... Aprendizaje Motor

Es el estudio del cambio en la habilidad de una persona para ejecutar una destreza motora que es resultado de la práctica o la experiencia obtenida. El cambio debe reflejarse de forma consistente y no debe ser producto de los cambios en el organismo, a pesar de que este factor influye, pero se le considera como aprendizaje.

El aprendizaje motor incluye las destrezas locomotoras, las destrezas no locomotoras y las destrezas manipulativas. Para decir que una persona es competente en la ejecución de alguna destreza motora ésta debe de seleccionar correctamente lo que debe hacer de acuerdo con la situación y, además, la ejecución seleccionada debe ser correcta.

La práctica es la forma de aprender las destrezas motoras. Según Fitts & Posner (1967), las etapas que el estudiante debe pasar para aprender y dominar la ejecución son las siguientes:

- **Verbal cognitiva** - Se piensa en cómo se hace la ejecución.
- **Aprendizaje** - El alumno crea una respuesta motora y observa los cambios en el ambiente respondiendo a éstos.
- **Automática** - El movimiento se realiza con fluidez y consistencia en ambientes de diversa complejidad.

Jewett (1977) describe siete procesos por los cuales las personas aprenden a moverse. Los mismos están organizados en tres tipos de movimientos. El primero es el movimiento genérico, que consiste en operaciones de movimiento que facilitan el desarrollo de patrones de movimiento. Estas operaciones son exploratorias; el estudiante recibe información al moverse. Dos procesos forman esta categoría: percepción y modelaje. El primero crea conciencia del movimiento humano y de las relaciones que ocurren como resultado del movimiento. El segundo usa el patrón descubierto con una sucesión y armonía en los movimientos.

El segundo tipo de movimiento es el ordenado. El grupo de procesos que lo componen se dirigen hacia la organización del movimiento para la solución de tareas externas impuestas. El proceso de adaptación requiere hacer ajustes a los patrones conocidos para satisfacer las demandas de las tareas. El proceso de refinamiento exige control y precisión en el uso del patrón en las distintas tareas.

El tercer tipo de movimiento es el creativo. En esta categoría todos los procesos van dirigidos a la creación de movimientos por parte del alumno. Incluye tres procesos: variación, improvisación y composición.

Los procesos facilitan la organización en secuencia de las experiencias de aprendizaje. Es de gran importancia recordar que toda práctica debe también ir dirigida al uso de las destrezas de pensamiento y los valores. No debe dirigirse una práctica a la reproducción de unos movimientos, sin que el estudiante comprenda su sentido y obviando los procesos mentales. Para poder ser competentes en lo que ejecuta, toda persona necesita el dominio de estos tres aspectos.

En la práctica, el tipo de destreza motora y el nivel de ejecución del estudiante son factores que se deben considerar para la práctica que se prepare. Las destrezas pueden ser

clasificadas en abiertas o cerradas. Las destrezas abiertas se conducen en ambientes de constante cambio, mientras que en las cerradas ocurre lo opuesto.

Otro método de clasificación se hace a base del tipo de movimiento. Se conocen como discretas, continuas y seriales.

Los métodos de enseñanza son los siguientes:

- **Enseñanza por partes, a enseñanza completa** - Consiste en la práctica de la destreza por partes, antes de practicar la destreza como una unidad.
- **Enseñanza progresiva** - Consiste de una parte de la destreza seguida de la otra parte, para luego integrar ambas partes.
- **Enseñanza repetitiva** - Las partes son sumadas a la primera parte aprendida y se practican juntas, no individualmente, hasta que llega la práctica total de la destreza.
- **Enseñanza de la destreza completa** - Seguida de la enseñanza de las partes y luego de la enseñanza de la destreza completa.
- **Enseñanza reversible** - Conlleva la enseñanza en partes de una destreza comenzando por la parte final de ésta.

Recientemente ha surgido otro modo de enseñar las destrezas motoras dentro de las destrezas especializadas: el modelo de conciencia táctica. En este modo la destreza se enseña dentro del contexto del propio juego o deporte. La experiencia educativa consta de tres fases. En la primera fase se inicia a través del juego modificado para que el estudiante descubra el problema táctico que existe para poder lograr el objetivo del juego. En la segunda fase se plantea lo que se debe hacer para la solución de la situación del problema táctico. La tercera fase consiste en cómo el estudiante va a ejecutar para la solución del problema. En esta fase el estudiante aprovecha para la práctica de la destreza y luego la integración nuevamente al juego. En todo momento el maestro evitará dar respuestas a las interrogantes. Su rol será el de facilitar que el estudiante descubra las respuestas y las ponga a prueba.

### • • • Desarrollo Motor

Es el área de educación física que estudia el aprendizaje y el desarrollo de las destrezas motoras básicas y especializadas. El desarrollo motor es un proceso que incluye las experiencias del ser humano (práctica e instrucción) así como el estado físico, mental, social y emocional. El proceso de desarrollo motor causa cambios en la conducta motriz durante toda la vida. Los cambios son resultado de la relación que ocurre entre el estado general de la persona, el potencial genético y las experiencias.

El desarrollo humano ocurre a ritmos diferentes lo que causa que las personas aprendan a diferentes ritmos, sin que esto quiera decir que nunca dominarán alguna destreza que otro estudiante de la misma edad o grupo ya domina.

### • • • Estructura Conceptual y Enfoque de la Educación Física

La estructura conceptual del currículo de Educación Física se organiza en dos dimensiones: la correspondiente a los propósitos que tienen las personas para moverse y la de procesos motores, cognitivos y afectivos. En la dimensión de propósito de movimiento la estructura incluye tres macro propósitos. Éstos son: la persona se mueve para alcanzar su potencial máximo de desarrollo (desarrollo individual), adaptar y controlar su ambiente físico (manejo del medio ambiente) y para relacionarse con otras personas (relaciones interpersonales). Estos propósitos luego se dividen en siete conceptos mayores, y a su vez éstos se subdividen en veintidós conceptos menores. La organización del contenido temático se desarrollará alrededor de veintidós propósitos o motivos que inducen a las personas a moverse de forma voluntaria. Esta concepción curricular supone que las personas tienen propósitos similares para moverse y que la función principal de la educación física será capacitar a los estudiantes 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.

La dimensión de proceso responde a la importancia que se le asigna al dominio de las destrezas de proceso que deberán desarrollar los estudiantes para facilitar su aprendizaje, aumentar sus capacidades de movimiento, conocimientos, actitudes favorables hacia el movimiento y la actividad física, la búsqueda de significado personal en el movimiento bien ejecutado.

El maestro utilizará las actividades físicas y de movimiento como medios para facilitar el aprendizaje de los estudiantes, lograr y evidenciar a corto plazo en el logro de los objetivos de las lecciones y a largo plazo el logro de los estándares educativos. La efectividad del Programa quedará manifiesta en los egresados de la escuela puertorriqueña, quienes serán personas educadas físicamente, con las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para moverse de formas variadas, en armonía con su medio físico y con sus semejantes; serán capaces de seleccionar la actividad de movimiento más adecuada a sus propósitos personales con el interés de hacerla parte de su estilo de vida.

Como resultado de participar en un programa con este enfoque, se espera formar a una persona educada físicamente. Esto significa que será una persona que **poseerá las destrezas** necesarias para moverse adecuadamente en una variedad de formas y maneras de movimiento; que **participará regularmente de actividades** de movimiento como parte de su vida diaria; que estará **físicamente capacitada** para moverse de acuerdo con

sus propósitos de movimiento; que **conocerá** sobre el movimiento y los beneficios de participar de estas actividades; y que **valorará** la actividad física y su relación con un estilo de vida saludable y significativo.

Como programa educativo la educación física presentará a los estudiantes oportunidades de movimiento organizado conceptualmente, para que éstos desarrollen habilidades y capacidades motoras de acuerdo con sus propósitos personales de movimiento. El enfoque de la Educación Física será estudiar el fenómeno del movimiento humano desde una perspectiva conceptual de razones o motivos que tienen las personas para moverse. Se establece que el movimiento humano voluntario es una acción intencional de la persona para lograr un propósito y que las personas interaccionan entre sí y con su medio ambiente, generando cambios entre las partes. El rol de la clase de educación física será capacitar al estudiante para que desarrolle sus habilidades de movimiento de acuerdo con sus propósitos personales. El fin último del programa será lograr que el estudiante sea una persona educada físicamente.

Reconociendo que para que una experiencia sea educativa la misma debe ser pertinente y de significado para el aprendiz; la tarea principal de la educación física será capacitar a los estudiantes para que encuentren significado en las actividades de movimiento. Los maestros serán responsables de fomentar el análisis de posibles fuentes de significado en el movimiento para los estudiantes; exponerles a una variedad de oportunidades de movimiento; y ofrecerles apoyo en la búsqueda de experiencias de movimiento que le provean alegría, placer y satisfacción personal.

### ... Procesos de Aprendizaje

#### Desarrollo del pensamiento

La educación física deberá estimular el pensamiento y facilitar el desarrollo de valores en el estudio de los propósitos de movimiento. Deberá aplicar las destrezas de pensamiento para el estudio y desarrollo de los conceptos y las destrezas motoras.

En todos los niveles educativos, el maestro, deberá utilizar las estrategias y técnicas de enseñanza más apropiadas 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 estudiante es un simple reproductor de movimientos sin sentido ni reflexión, no tienen cabida en el Programa. El currículo en Educación Física parte del concepto de movimiento a estudiar. El desarrollo del pensamiento facilitará el aprendizaje y la solución de problemas relacionados con los conceptos de estudio y envolverá al estudiante activamente en su tarea de aprendizaje con su cuerpo, su intelecto y sus emociones.

## Desarrollo del movimiento eficiente

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: genérico, ordenado y creativo. Estos procesos se estructuran por secuencia y complejidad.

Los procesos del movimiento proveerán a los maestros unas guías para organizar la secuencia y alcance del contenido de la enseñanza. Es por esta razón que la concepción teórica exige un cambio en las prácticas educativas y un cambio de rol en el aprendiz.

## Desarrollo de valores

El sistema educativo puertorriqueño siempre se ha preocupado por ofrecer una educación que fomente el desarrollo de ciudadanos íntegros, poseedores de conocimientos, de valores y actitudes necesarias para convivir en nuestra sociedad. Hoy, más que nunca, nuestro sistema educativo se preocupa por la formación integral del ser humano. Por lo tanto, es importante una educación que también atienda el área afectiva del estudiante; sus intereses, actitudes, valores, autoestima y relaciones interpersonales.

Para el desarrollo del área afectiva del estudiante se deberán aplicar los procesos afectivos elaborados por Krathwohl y Asociados. Esta área se compone de cinco categorías: recepción, respuesta, valoración, organización y caracterización.

Dada la importancia que el sistema educativo le da al desarrollo integral del estudiante, y, por tanto, del área afectiva, los maestros tienen la responsabilidad de saber cuán bien o mal sus estudiantes están desarrollando actitudes favorables hacia el movimiento y la actividad física.

### ... Principios del Marco Teórico

En este marco teórico de propósitos y procesos de Jewett y Mullan se integran los procesos cognoscitivos y valorativos. El “Esquema Conceptual Propósito-Proceso” de Jewett y Mullan (1976) es una estructura conceptual que describe las razones que tienen las personas para participar en actividades de movimiento (Jewett y Bain, 1986). Los principios sobre los que se basa el esquema son:

1. Las personas son seres unitarios (holísticos) en un proceso continuo de desarrollo, y tienen intenciones y propósitos para lograrlo.
2. La clase de educación física es responsable de la creación y el aumento del significado en el movimiento de los estudiantes, y deberá capacitarlos para que éstos aprendan, aumenten y valoren el movimiento de su cuerpo.

3. La responsabilidad primordial de la clase de educación física es facilitar en los estudiantes la búsqueda de su significado personal en el movimiento, al interactuar con su medio ambiente y sus semejantes.
4. Las metas principales de la educación física para los estudiantes son: desarrollo individual, manejo del medio ambiente y relaciones interpersonales.
5. El desarrollo de las destrezas de proceso son esenciales para la educación del aprendiz.
6. El currículo actual requiere una orientación hacia el futuro.
7. Las prioridades en las metas, la selección y secuencia del contenido pueden determinarse a nivel local.

---



## CONTENIDO DE LA ASIGNATURA



### ... Estándares de Excelencia

**E**n la actualidad se hace necesario atemperar la educación con los cambios que ocurren en la sociedad, generados esencialmente como resultado de los avances en las áreas relacionadas con la información, la tecnología y la economía. La Ley Orgánica #149 del Departamento de Educación, establece que la educación se orienta hacia el desarrollo y la formación integral del estudiante en los aspectos físico, social, mental, socio-emocional y ético-moral.

Para que esta ley pueda ponerse en vigor en las escuelas del país, la legislación constituye el marco legal en el cual se fundamenta la Reforma Educativa. Ésta dispone la formulación de estándares de excelencia para todo el estudiantado en todas las áreas curriculares. Otra pieza legislativa que sienta las pautas para la Reforma Educativa y que constituye un parámetro esencial es la Ley 103-182 Improving American School Act de 1994. Esta legislación requiere auditar la responsabilidad (accountability) asumida por las escuelas en el desempeño académico de todos los estudiantes.

Los Estándares de Excelencia en los programas académicos del Sistema Público se establecen para dar uniformidad al proceso de enseñanza-aprendizaje en las escuelas públicas del país y para evidenciar las competencias que poseen los estudiantes mediante su participación en las diversas experiencias de aprendizaje en los dominios cognitivos, afectivo, motor y social.

Los estándares de todas las disciplinas académicas y tecnológicas constituyen el mecanismo establecido, como parte de la Reforma Educativa para lograr que el proceso de enseñanza-aprendizaje del Departamento de Educación de Puerto Rico sea efectivo y de excelencia.

Fundamentados en la ley, el Programa de Educación Física, establece los Estándares de Excelencia Educativos para las escuelas públicas y privadas del país. Se identifican cinco (5) estándares que se subdividen por niveles de enseñanza: Primer Nivel - kindergarten a tercer grado, Segundo Nivel - cuarto a sexto grado, Tercer Nivel - séptimo a noveno grado y Cuarto Nivel - décimo a duodécimo grado.

Los estándares comunican qué es relevante en cada campo de estudio. Asimismo constituyen la aspiración máxima del Sistema Educativo en general y ofrecen los componentes conceptuales fundamentales para el desarrollo del currículo. En el Programa de Educación Física, se identificaron cinco (5) estándares los cuales incluyen estándares



de contenido con la descripción del estándar en cada nivel, el de ejecución que expresa la conducta esperada del estudiante y el de avalúo que recoge la información de la ejecución del estudiante en el proceso de aprendizaje. Además, la integración de la tecnología y la inclusión de la participación de las poblaciones especiales son elementos nuevos incorporados a la materia.

### Sinopsis de los Estándares de Excelencia

- **Desarrollo Motor** - El estudiante es capaz de demostrar competencia motora a través de la ejecución de muchas formas de movimiento y de la pericia en algunas de éstas, de acuerdo con el nivel y desarrollo cognitivo.
- **Estilos de Vida Activos y Saludables** - El estudiante es capaz de participar regularmente en actividades de movimiento que promuevan estilos de vida activos y saludables.
- **Aptitud Física** - El estudiante es capaz de alcanzar y mantener niveles de aptitud física para la salud.
- **Disfrute, Reto e Integración Social** - El estudiante es capaz de reconocer que las actividades de movimiento proveen la oportunidad para disfrutar, enfrentar retos e interactuar socialmente.
- **Conducta Responsable** - El estudiante es capaz de demostrar una conducta responsable en ambientes de actividad física, tanto a nivel personal como social.

### • • • Introducción a Competencias

El Programa de Educación Física aspira a contribuir al pleno desarrollo de la personalidad de los estudiantes atendiendo todos los aspectos que se relacionan con la formación de la personalidad de éstos. En la formación de esa persona como un ente total, con la intención de que desarrolle una personalidad armónica y balanceada, la educación física es la única materia dentro del currículo escolar responsable del desarrollo físico y motor grueso del estudiante. Utilizando el movimiento del cuerpo humano como instrumento de aprendizaje, se pretende que el estudiante pueda alcanzar su desarrollo e integración personal.

Tomando en consideración las necesidades de las personas y de la sociedad, los programas académicos formulan sus metas y objetivos. Las metas expresan los aprendizajes generales y los desarrollos globales que los estudiantes habrán podido alcanzar como resultado de la totalidad de las experiencias promovidas por los maestros.

En el Programa de Educación Física, las metas del currículo se traducen en competencias que los estudiantes habrán podido alcanzar al concluir los estudios en el duodécimo grado.

Una competencia es una habilidad general resultado del dominio de conceptos, destrezas y actitudes que el estudiante muestra en forma integral a un nivel de ejecución establecido por el Programa de Educación Física. Las competencias se caracterizan por ser aprendizajes comprensivos que se desarrollan gradualmente y la persona puede manifestarlos eficientemente en distintas situaciones y escenarios. El desarrollo de éstas ocurre a través de un prolongado proceso de estudio, de la práctica, de las experiencias y la reflexión que se ofrece en la escuela y fuera de ésta.

Para facilitar la enseñanza sistemática, cada competencia está compuesta de subcompetencias para cada nivel educativo. La estructura de los niveles es la siguiente: nivel 1 (k-3), nivel 2 (4-6), nivel 3 (7-9) y nivel 4 (10-12). El desarrollo de las competencias adquiere un mayor grado de complejidad en cada nivel. Se espera que el estudiante elabore e integre los conceptos, las destrezas, los procesos y las actitudes en cada nivel hasta alcanzar el dominio de las competencias al completar su último nivel.

## ... Competencias

**Meta 1** - Muestra conocimiento, competencia y disposición en relación con el movimiento, en muchas de sus manifestaciones y proficiencia en algunas.

### Competencia 1

Demuestra capacidad para solucionar problemas de movimiento humano en variedad de actividades de su selección.

- Nivel 1. Muestra capacidad para resolver problemas de movimiento humano que requiera en el uso de las destrezas fundamentales, del control corporal y del espacio en situaciones simples que le sean significativas.
- Nivel 2. Evidencia habilidad para la solución de problemas de movimiento humano en medios no habituales y en situaciones de inicio en actividades especializadas.
- Nivel 3. Demuestra capacidad para usar y combinar los conceptos en la solución efectiva de problemas de movimiento humano de moderada complejidad.
- Nivel 4. Demuestra capacidad para producir y ajustar con efectividad sus respuestas motoras ante diferentes requerimientos de las actividades de movimiento de avanzada complejidad.

**Meta 2** - Participa regularmente en actividades de movimiento que promueven estilos de vida activos y saludables en todo su significado.

### Competencia 2

Demuestra compromiso para adoptar estilos de vida activos y saludables.

- Nivel 1: Demuestra capacidad para reconocer los beneficios para la salud que brinda la participación en actividades físicas.
- Nivel 2: Demuestra disposición para seleccionar actividades físicas que promuevan hábitos y estilos de vida saludables.
- Nivel 3: Evidencia capacidad para determinar necesidades e intereses, trazar metas y seleccionar actividades físicas que formen parte de un estilo de vida saludable.
- Nivel 4: Demuestra capacidad para modificar sus actividades físicas manteniendo los estilos de vida activos y saludables de acuerdo con sus necesidades e intereses en las distintas etapas de su vida.

**Meta 3** - Reconoce el potencial de las actividades de movimiento en las diferentes facetas de la vida humana.

### Competencia 3

Muestra disposición para enfrentar los retos que le presentan las actividades físicas.

- Nivel 1: Muestra capacidad para practicar actividades físicas que requieran esfuerzo y superación personal.
- Nivel 2: Demuestra capacidad para reconocer que la superación personal se logra estableciendo nuevas metas realizables y trabajando para alcanzarlas.
- Nivel 3: Demuestra habilidad para trazar metas de superación y excelencia en su desarrollo físico, así como en el manejo de situaciones dentro de un grupo.
- Nivel 4: Demuestra capacidad para crear nuevos retos en ambientes de actividad física de su selección, dentro y fuera de la escuela.

**Meta 4** - Concibe las diferentes manifestaciones del movimiento humano como medios de entender y apreciar su cultura y la de otras personas.

#### Competencia 4

Muestra capacidad para relacionarse con otras personas de forma positiva en diversas situaciones.

- Nivel 1. Demuestra disposición para seguir reglas, compartir, respetar y comunicar sus ideas en actividades de movimiento de grupos heterogéneos.
- Nivel 2. Reconoce la importancia y los beneficios de desarrollar las habilidades para relacionarse con otras personas.
- Nivel 3. Muestra capacidad para interactuar en armonía con las demás personas.
- Nivel 4. Demuestra capacidad para aplicar, por iniciativa propia, las destrezas de interacción social en distintas situaciones para beneficio propio y de otros.

**Meta 5** - Alcanza y mantiene niveles de aptitud física adecuados para la salud a través de las diferentes etapas de su vida.

#### Competencia 5

Demuestra disposición para alcanzar y mantener niveles de aptitud física adecuados a la salud.

- Nivel 1. N/A
- Nivel 2. Demuestra nociones elementales para reconocer los beneficios de poseer niveles adecuados de aptitud física.
- Nivel 3. Demuestra capacidad para estructurar y ejecutar con la ayuda del maestro un plan individualizado que atienda las necesidades en los distintos componentes de la aptitud física.
- Nivel 4. Demuestra capacidad para diseñar e implantar un programa de aptitud física individualizado de acuerdo con los intereses y necesidades en diferentes etapas de su vida.

**Meta 6** - Reconoce el valor de las actividades de movimiento para alcanzar alegría en la vida, fomentar las relaciones humanas y los lazos familiares y el cultivo de una vida sana.

### Competencia 6

Manifiesta aprecio por la participación en actividades de movimiento de su selección.

- Nivel 1. Reconoce las actividades de movimiento que le brindan satisfacción personal.
- Nivel 2. Demuestra capacidad para relacionar el desarrollo de competencias, autoconcepto y autoestima con el disfrute de las actividades de movimiento en que participa.
- Nivel 3. Reconoce que enfrentar con éxito nuevos retos a sus capacidades personales y ante los grupos en que participa, produce satisfacción y disfrute.
- Nivel 4. Manifiesta satisfacción y disfrute al crear y enfrentar nuevos retos en las actividades de movimiento que selecciona para participar.

**Meta 7** - Demuestra una conducta ética y cívica aceptable en los escenarios relacionados con las actividades de movimiento y fuera de éstos.

### Competencia 7A

Demuestra capacidad para actuar siguiendo principios éticos, cívicos, valores y virtudes humanas.

- Nivel 1. Muestra disposición para aplicar virtudes humanas durante su desempeño en actividades de movimiento.
- Nivel 2. Demuestra disposición para actuar según los valores humanos y éticos durante su interacción con otras personas en las actividades de movimiento.
- Nivel 3. Selecciona la conducta más apropiada según los valores humanos y éticos durante su participación en las actividades de movimiento.
- Nivel 4. Demuestra capacidad para conducirse por principios éticos, cívicos, valores y virtudes humanas en situaciones relacionadas con la actividad física, y fuera de éstas.

### Competencia 7B

Demuestra capacidad para trabajar responsablemente en ambientes de trabajo.

- Nivel 1. Muestra disposición para iniciarse en la práctica de reglas y procedimientos a seguir en la clase.
- Nivel 2. Demuestra disposición para trabajar con grupos de compañeros según las reglas, normas y procedimientos establecidos.
- Nivel 3. Demuestra capacidad para tomar decisiones teniendo en consideración las consecuencias de sus acciones para las metas de él y de sus compañeros.
- Nivel 4. Demuestra actuar responsablemente dentro y fuera del ambiente escolar

**Meta 8** - Utiliza la tecnología como un medio importante para facilitar su participación y la de otros en la actividad de movimiento.

### Competencia 8

Demuestra habilidad para usar diversas tecnologías como medios de información e investigación conducentes a mantenerse activo y saludable.

- Nivel 1. Muestra habilidad para identificar y usar distintas tecnologías en la búsqueda e interpretación de información y en la dirección de las actividades a realizar.
- Nivel 2. Demuestra habilidad para seleccionar y aplicar adecuadamente la tecnología de acuerdo con las tareas que se propone realizar: adquirir, interpretar y almacenar información; ampliar conceptos; preparar gráficas o tablas de progreso, llegar a conclusiones y hacer predicciones.
- Nivel 3. Evidencia capacidad para trabajar con diversas tecnologías en la preparación de trabajos, la evaluación de destrezas y estrategias simples de juego.
- Nivel 4. Demuestra capacidad para trabajar de forma independiente, integrando diversas tecnologías en la preparación de informes e investigación descriptiva simple.

## • • • Conceptos de Estudio y Alcance Curricular

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.

### *Concepto de Estudio #1*

**Aptitud física (componentes de la salud)** - La persona se mueve para desarrollar y mantener su funcionamiento cardiorrespiratorio y para mantener una composición corporal adecuada.

- a. Tolerancia cardiorrespiratoria
- b. Fortaleza muscular
- c. Tolerancia muscular
- d. Flexibilidad
- e. Composición del cuerpo

### *Concepto de Estudio #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

### *Concepto de Estudio #3*

**Aptitud motriz** - La persona se mueve para desarrollar y mantener su función motora.

- a. Agilidad
- b. Balance
- c. Tiempo de reacción
- d. Coordinación
- e. Potencia

B. **Equilibrio psíquico** - La persona se mueve para conseguir integración personal.

**Concepto  
de Estudio  
#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

**Concepto  
de Estudio  
#5**

**Conocerse a sí mismo** - La persona se mueve para aumentar su autoestima y apreciación personal.

- a. Autoestima
  - 1) Orgullo de sentirse autónomo (dignidad)
    - a) Criterio propio
    - b) Esfuerzo
  - 2) 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

**Concepto  
de Estudio  
#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



**Concepto  
de Estudio  
#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.

C. **Orientación espacial** - La persona se mueve para relacionarse en las tres dimensiones del espacio.

**Concepto  
de Estudio  
#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 para mover partes del cuerpo en formas específicas
- b. Coordenadas espaciales
  - 1) Espacio personal
  - 2) Espacio general
  - 3) Dirección
  - 4) Rutas
  - 5) Niveles

**Concepto  
de Estudio  
#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) Galope
  - 5) Pasos cruzados
  - 6) Rodar
  - 7) Saltar
  - 8) Brincar

**Concepto  
de Estudio**

**#10**

- b. Proyección personal con o sin implementos
  - 1) Saltar
  - 2) Botar
  - 3) Brincar

**Relaciones** - La persona se mueve para regular la posición de su cuerpo en relación con los objetos o personas en su ambiente.

- a. alcance
  - 1) Alto - bajo
  - 2) Ancho - estrecho
  - 3) Cerca - lejos
  - 4) Sobre - debajo
- b. Efecto
  - 1) Personas
  - 2) Ambiente

D. **Manejo de objetos** - La persona se mueve para impulsar y absorber la fuerza de objetos.

**Concepto  
de Estudio**

**#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

**Concepto  
de Estudio**

**#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

**Concepto  
de Estudio  
#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.

E. **Comunicación** - La persona se mueve para compartir ideas y sentimientos con los demás.

**Concepto  
de Estudio  
#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

**Concepto  
de Estudio  
#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

**Concepto  
de Estudio  
#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)

F. **Interacción grupal** - La persona se mueve para funcionar en armonía con las demás.

**Concepto  
de Estudio  
#17**

**Trabajo en equipo** - La persona se mueve para cooperar en el logro de metas comunes (solidaridad).

- a. Altruismo
- b. Cooperación

**Concepto  
de Estudio  
#18**

**Competencia** - La persona se mueve para rivalizar por metas individuales y grupales.

- a. Superación
- b. Acción conjunta

**Concepto  
de Estudio  
#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

G. **Integración cultural** - La persona se mueve para participar en actividades de movimiento que constituyen una importante parte de su sociedad.

**Concepto  
de Estudio  
#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

**Concepto  
de Estudio  
#21**

**Apreciación del movimiento** - La persona se mueve para conocer y apreciar formas variadas de movimiento.

- a. Descripción
- b. Historia
- c. Reglas
- d. Terminología
- e. Significado social

**Concepto  
de Estudio  
#22**

**Comprensión cultural** - La persona se mueve para entender y respetar otras culturas y fortalecer su 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 del “Esquema Conceptual”  
de Jewett y Mullan, 1974.

Bird V.jRivera L./91

Bird V. /94

---

# LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

## • • • Principios de Aprendizaje

- El aprendizaje es un proceso que involucra simultáneamente todas las dimensiones del ser humano.
- El aprendizaje parte de los intereses y de las necesidades que resultan del propio proceso de desarrollo.
- El aprendizaje es un proceso del que aprendemos de otros, a la vez que otros aprenden de nosotros.
- El aprendizaje es un proceso personal.
- El aprendizaje consiste en la apropiación de la experiencia histórica social acumulada y organizada culturalmente.
- El aprendizaje motor es un proceso que presenta cambios en la habilidad para ejecutar una destreza de forma permanente como resultado de la práctica y de las experiencias, no del proceso de cambios físicos.

## • • • Principios de Desarrollo Humano

- El desarrollo humano es un proceso histórico, adaptivo y evolutivo en el cual el ser humano interactúa con su ambiente natural y cultural produciéndose cambios en la persona y en su medio ambiente.
- El desarrollo humano parte de las necesidades, los intereses, los valores y las capacidades que les surgen a las personas del mismo proceso de desarrollo.
- El ambiente con el cual el ser humano interactúa está organizado culturalmente por lo que el desarrollo humano es influenciado por la cultura del grupo social y la comunidad a la cual pertenece.
- El desarrollo humano consiste en la apropiación de la experiencia social de la comunidad en la cual se crece.

- El potencial de desarrollo de toda persona está determinado por el desarrollo previo alcanzado y por la interacción con otras personas que se encuentren en niveles de desarrollo más altos.
- El potencial de desarrollo es distinto en cada ser humano.
- El ritmo de desarrollo es particular para cada ser humano.
- La capacidad para procesar información y construir conocimiento para la toma de decisiones en cualquier situación, determina cómo la persona se adapta a su ambiente.
- El desarrollo motor es secuencial y acumulativo.
- El desarrollo motor ocasiona cambios en la conducta motriz a través de toda la vida.

### • • • Las Inteligencias Múltiples y la Educación Física

El compromiso del Programa de Educación Física es ofrecer a sus estudiantes una educación que contribuya al pleno desarrollo de sus potencialidades, capacidades y personalidad en las áreas mental, social, físico y emocional. Cada estudiante posee un potencial de desarrollo distinto y único que lo diferencia de sus semejantes.

En el pasado, hemos supuesto que el conocimiento humano era unitario y que era posible describir adecuadamente a las personas como poseedoras de una inteligencia única y cuantificable. Sin embargo, en la actualidad conocemos la existencia de por lo menos ocho inteligencias diferentes.

La mayoría de los individuos posee la totalidad de este espectro de inteligencias. Cada una es desarrollada de un modo y a un nivel particular que es producto de la capacidad biológica innata, de la interacción con el entorno y de la cultura imperante en un momento histórico determinado. Cada persona las combina y las usa en diferentes grados, de manera personal y única al resolver situaciones o problemas de aprendizaje.

Howard Gardner (1999) define la inteligencia como “la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas”. Gardner define la inteligencia como una capacidad. En el pasado la inteligencia se consideraba como algo innato e inamovible. Se nacía inteligente o no y la educación no podía cambiar ese hecho. Al definir la inteligencia como una capacidad, Gardner la convierte en una destreza que se puede desarrollar aunque no niega el componente genético.

Todos nacemos con unas potencialidades marcadas por la genética. Pero esas potencialidades se desarrollan de una manera o de otra, dependiendo del medio ambiente, de nuestras experiencias y de la calidad de la educación recibida.

Los maestros deberán hacer los ajustes necesarios en el desarrollo de las experiencias educativas, a tono con las diferencias individuales y las diversas capacidades para procesar información y construir conocimiento que demuestran nuestros estudiantes.

### • • • Clasificación de las Inteligencias Múltiples

- **Inteligencia musical** - es la capacidad de percibir, discriminar, transformar y expresarse a través de las formas musicales. Incluye la sensibilidad al ritmo, al tono y al timbre.
- **Inteligencia corporal (Cinestésica)** - es la capacidad para usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, y la facilidad en el uso de las manos para transformar elementos. Incluye habilidades de coordinación, destreza, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad, como así también la capacidad cinestésica y la percepción de medidas y volúmenes.
- **Inteligencia lingüística** - es la capacidad para emplear, eficientemente, las palabras, en forma oral o escrita. Incluye la habilidad en el uso de la sintaxis, la fonética y la semántica.
- **Inteligencia logicomatemática** - es la capacidad para usar los números de manera efectiva y razonar adecuadamente. Incluye la sensibilidad a los esquemas y las relaciones lógicas, las afirmaciones y las proposiciones, las funciones y otras abstracciones relacionadas.
- **Inteligencia gráfica** - es la habilidad de percibir la relación visoespacial en la ejecución de actividades. Permite percibir imágenes externas e internas, recrearlas, transformarlas o modificarlas, recorrer el espacio o hacer que los objetos lo recorran y producir o decodificar información gráfica.
- **Inteligencia Interpersonal** - es la capacidad de entender a los demás e interactuar eficazmente con ellos. Incluye la sensibilidad a expresiones faciales, la voz, los gestos, las posturas y la habilidad para responder.
- **Inteligencia intrapersonal** - es la capacidad de construir una percepción precisa respecto de sí mismo y de organizar y dirigir su propia vida. Incluye la autodisciplina, la autocomprensión y la autoestima.
- **Inteligencia naturalista** - es la capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas. Tanto en el ambiente urbano, suburbano o rural. Incluye las habilidades de observación, experimentación, reflexión y cuestionamiento de nuestro entorno.



## • • • Estilos de Enseñanza en Educación Física

Los buenos resultados en la enseñanza son consecuencia de la congruencia entre lo que se pretende enseñar y lo que realmente ocurre en el salón de clase. Para lograr los objetivos propuestos, el maestro, debe conocer y ser capaz de manejar los factores que pueden aumentar o disminuir la congruencia entre lo propuesto y la acción deseada.

Cada estudiante posee un potencial de desarrollo distinto, tiene una manera diferente de aprender y muestra diferencias entre sus semejantes. Los estudiantes necesitan experimentar y desarrollarse en todas sus dimensiones como seres holísticos y autónomos capaces de dirigir su aprendizaje a través de las diferentes etapas de su vida.

La clase de educación física deberá ser un instrumento para estimular el desarrollo de las destrezas de pensamiento, las motrices y los valores. Deberá atender estas diferencias para lograr los propósitos deseados. Se puede afirmar que las experiencias del estudiante en la clase son un reflejo directo de lo que el maestro hace y de las decisiones que toma. Como resultado de esta realidad la forma en que el maestro enseña y llega a los alumnos se convierte en un objetivo apremiante en su labor docente.

Muska Mosston define “estilo de enseñanza” como una serie de decisiones premeditadas en las que participan el maestro y los estudiantes en mayor o menor grado según el objetivo deseado. Las decisiones tienen un efecto en el tipo de relación que se desarrolla en el proceso de enseñanza aprendizaje. La utilización de diversos estilos permite una congruencia entre lo que se pretende con la enseñanza y lo que ocurre en clase. Musston presenta once estilos de enseñanza. Ninguno de los estilos es superior al otro y cada uno contribuye de forma particular al desarrollo social, físico, cognoscitivo y afectivo del estudiante.

Los estilos de enseñanza se ubican en un espectro de acuerdo con quién toma las decisiones; el maestro o el estudiante. La agrupación de los estilos dentro del Espectro responde a la capacidad para reproducir el conocimiento y la capacidad para producir nuevos conocimientos.

## • • • Espectro de Estilos de Enseñanza

### Comando

Es el más utilizado por los maestros que desean mantener un control estricto en su clase. Su objetivo consiste en provocar una o varias respuestas en los estudiantes como consecuencia de un estímulo del profesor.

## Práctico

El objetivo de este estilo 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 alumnos. También resalta el cambio del poder decisional y la responsabilidad que conlleva tomar decisiones.

## Recíproco

Le proporcionará al alumno criterios precisos que le permiten descubrir los principales errores en el rendimiento de un compañero. Tradicionalmente, esta función de enseñanza compete exclusivamente al maestro.

## Autoevaluación

Este estilo implica una mayor autonomía del alumno, quien deberá autoevaluarse. Las habilidades de evaluación desarrolladas en este estilo le serán útiles. El estilo práctico trae la experiencia de trabajar en tareas de forma individual. Este estilo libera al maestro de diversas tareas de organización, permitiéndole así una mayor dedicación a las intervenciones mucho más provechosas para el estudiante.

## Inclusión

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.

## Descubrimiento guiado

Este estilo 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 respuestas lleva al estudiante a descubrir el concepto general.

## Descubrimiento convergente

Este estilo 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 sólo podrá tener una solución posible.

### **Producción divergente (Resolución de problemas)**

En este estilo 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.

### **Programa individualizado (Diseñado por el aprendiz)**

En este estilo 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 torno a un tópico en particular.

### **Iniciado por el aprendiz**

En este estilo, el estudiante reconoce que tiene dificultad en la ejecución de movimientos. Por lo tanto, el estudiante inquiere, descubre para diseñar y desarrollar un programa personalizado. El estudiante es responsable de iniciar y conducir el proceso enseñanza-aprendizaje.

### **Autoenseñanza**

Este estilo no existe en la sala de clase, 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 en cualquier contexto social o sistema político. Es un testimonio de la capacidad humana para enseñar, aprender y crecer.

## **Integración de la Tecnología en el Proceso de Enseñanza y Aprendizaje**

Los estudiantes puertorriqueños necesitan ser capaces de utilizar una variedad de herramientas tecnológicas que les permitan buscar, organizar, analizar e interpretar información, transformarla en algo nuevo para cumplir con las demandas del siglo

veintiuno. El Programa de Educación física promueve el uso de la tecnología como un instrumento para facilitar el desarrollo de las capacidades del estudiante. La tecnología deberá ser un elemento facilitador de los procesos de enseñanza y aprendizaje haciéndola más eficiente, interesante y más divertida.

El uso de la tecnología será un complemento del aprendizaje para apoyarla y para fortalecer el aprendizaje del estudiante. Para que la tecnología sea efectiva, deberá llevarse a cabo una integración que involucre al estudiante activamente en la organización, análisis e interpretación de diversos datos e información.

Los maestros de Educación Física utilizarán regularmente la tecnología visual en la implementación de la enseñanza. Algunos de los usos que se le podrán dar a estas tecnologías son:

- Introducir conceptos nuevos y revisar el conocimiento previo
- Demostrar modelos de ejecución motora
- Analizar la ejecución de destrezas motoras
- Demostrar estrategias de juego
- Proporcionar ejemplos para ayudar a los estudiantes a crear imágenes mentales
- Proporcionar de información que facilite al estudiante la retroalimentación y auto análisis
- Servir de medio para el análisis y la comparación de principios de movimiento y conceptos.

El uso de la computadora en Educación Física servirá para una variedad de propósitos. Los maestros y los estudiantes podrán usar los “software” para monitorear, redactar informes y evaluaciones de su actividad física y eficiencia fisiológica; así mismo para crear calendarios, carteles e ilustraciones. La utilización de “software” especializado permite a los estudiantes tomar parte en una evaluación cardiovascular, analizar sus patrones nutricionales, analizar y evaluar sistemas de juegos, jugadas, patrones de movimiento y reflexionar sobre los procesos de aprendizaje.

En la actualidad, los maestros de educación física tienen disponibles artefactos tecnológicos que pueden asistirlo en el desarrollo de las experiencias educativas:

- **Pedómetros**  
Informan las calorías utilizadas y la distancia recorrida durante una actividad física.
- **Monitores digitales de presión sanguínea**  
Proporcionan una representación visual del pulso de la presión sanguínea.

- **Analizadores digitales de la composición corporal**  
Informan al estudiante su por ciento de grasa corporal y el peso que corresponde.
- **Monitores de frecuencia cardiaca**  
Proporcionan una representación visual del pulso y de la zona de entrenamiento durante el ejercicio.
- **Vídeo grabadoras**  
Permiten tomar imágenes en vídeo. Estas imágenes pueden ser vistas para analizar el movimiento humano aplicando principios biomecánicos.
- **Televisor, videocinta y DVD**  
Permiten presentar programas de televisión local o vía satélite, documentales educativos y videos de tareas realizadas por los estudiantes.
- **Antena satélite y cable TV**  
Permiten recibir imágenes en vivo desde diferentes partes del mundo. Además de ver noticiarios deportivos, documentales y programas educativos muy útiles en el salón de clases.
- **Computadora**  
Están directa o indirectamente relacionada con todo equipo moderno vinculado con la tecnología educativa. Permiten analizar o evaluar a los estudiantes o atletas.
- **Software (Programas para computadoras)**  
Estos programas están diseñados para facilitar la enseñanza y el aprendizaje, mejorar la productividad y la eficiencia del estudiante y del maestro. Existen diversos programas para:
  - La organización de clases - Son para preparar y organizar los cursos o las tareas a realizar.
  - La preparación de material didáctico - Son para preparar certificados, periódicos, cruzacalles, carteles y calendarios.
  - El examen y la evaluación de los estudiantes - Permiten analizar y evaluar la labor realizada por el estudiante.

- Llevar registro electrónico - Organizan la información concerniente a la evaluación del estudiante (ausencias y notas).
- Crear bases de datos - Permiten guardar datos e información de los estudiantes.
- Diseñar hojas de cálculos - Permiten el análisis de datos en forma numérica.
- Navegar por Internet - Facilitan la búsqueda de información en Internet.

- **Escáner**

Convierte en lenguaje digital toda imagen fija sobre su foco de digitalización. Se puede utilizar para la preparación de material didáctico.

- **Proyector multimedia**

Proyección de datos y de videos obtenidos en forma digital de una computadora. Se usa con regularidad para hacer presentaciones.

- **Cámara digital**

Permite tomar fotografías en formato digital ahorrándonos tiempo y conservando su calidad para un fácil uso de las fotos en la computadora. Muy útil en periódicos y proyectos especiales.

- **Teleconferencia**

Permite transmitir señales de vídeo de diferentes partes del mundo. Nos da la oportunidad de impartir una clase o compartirla a la misma vez en diferentes partes del mundo, sostener charlas o conferencias con personas de diferentes países.

- **Smart Board**

Es un pizarrón interactivo que facilita la forma de enseñar, llevar a cabo reuniones y presentaciones. Permite guardar las notas en una computadora, imprimirlas, colaborar con documentos electrónicos, compartir información y presentar materiales multimedia. Además, debido a que la superficie del Smart Board es sensible al tacto, se puede manipular cualquier aplicación que proyecte desde un proyector multimedia, simplemente con el toque de un dedo, de esta forma el dedo puede funcionar como un *mouse*.

## • • • Modelos de Integración desde la Disciplina de Educación Física

### *Ejemplo #1*

**Tema:** Mis emociones

**Materia:** Educación Física Elemental

**Grado:** Segundo Grado

**Tiempo:** 40 a 50 min.

#### **Estándar de contenido - Estilos de vida activos y saludables: Nivel K – 3**

El estudiante es capaz de desarrollar una actitud positiva hacia la participación en actividades físicas y de reconocer el efecto de éstas para su salud física, social y emocional, mediante las actividades de movimiento que estimulan hábitos hacia una vida activa y saludable para una mejor calidad de vida.

**Concepto** - Disfrute de movimiento: la persona se mueve para derivar placer de la experiencia de movimiento o movimientos locomotores

#### **Estándar de ejecución - Estilos de vida activos y saludables**

- a) Describe los sentimientos relacionados con su participación en actividades de movimiento.
- b) Utiliza la tecnología (televisión, computadoras, vídeo y láminas) para obtener y procesar información útil para ampliar los conceptos del grado.

#### **Estándares de ejecución - Tecnología educativa**

El estudiante desarrolla actitudes positivas hacia los usos de la tecnología que respaldan y apoyan el aprendizaje, el logro personal y la productividad.

#### **Objetivos**

- a) El estudiante ilustrará, mediante el programa “Word”, cuatro dibujos de caritas que representen sus sentimientos relacionados con su participación en la clase de educación física.

- b) Con el uso del proyector vertical en el salón, el estudiante creará sombras con movimientos corporales que representen cada una de las emociones: feliz, enojado, triste y alegre.
- c) El estudiante, durante su participación en dos juegos sencillos, demostrará con movimientos corporales cada una de las emociones: feliz, enojado, triste y alegre.

### Actividades sugeridas

#### Inicio

- 1) Hoja de trabajo del libro Edelvives 3er grado de Educación Física titulado: Las expresiones de la cara, pág. 30
- 2) Ejercicio de descubrimiento para identificar los pasos necesarios para acceder al programa "Word". Se utilizará la computadora como un medio para llevar a cabo el proceso de aprendizaje.
- 3) Con el uso del Programa "Word" y "Autoshapes" (Basic Shapes, Callouts) el estudiante diseñará una hoja de Reacción Escrita Inmediata "Yo Me Siento En Educación Física ... porque ..."
- 4) Discusión voluntaria por parte del estudiante sobre lo escrito en su hoja de Reacción Escrita Inmediata. El maestro y los estudiantes podrán identificar cuáles situaciones provocan esas emociones y cuál debe ser el comportamiento para que todos se sientan cómodos durante la participación en la clase de educación física.

#### Desarrollo

- 1) Juego - Mi sombra dice - El estudiante o un grupo de tres estudiantes expresará mediante la comunicación no verbal y la expresión corporal, una de las cuatro emociones dadas por el maestro, utilizando el proyector vertical y una sábana. Se coloca el proyector vertical primero, el estudiante o el grupo de estudiantes en el medio y frente a ellos, la sábana blanca amarrada con una soga de un extremo del salón a otro. Se pueden establecer puntos por cada respuesta, si la representación es grupal. La actividad original se presenta en la página 125 del libro: *Juegos para el desarrollo motor* de Marianne Torbet.
- 2) Juego - Simón dice
- 3) Juego - Colorín Colorado - Un niño en el centro relata un cuento corto que menciona una de las emociones. El niño puede terminar el cuento en cualquier momento al decir "Colorín Colorado este cuento se ha terminado" que es la señal esperada por los demás estudiantes para comenzar a correr de un extremo



a otro sin ser atrapados. Al que es atrapado le toca su turno para relatar un cuento con otra emoción. El estudiante número uno puede seguir ayudando a atrapar a sus compañeros. Los cuatro estudiantes cambian de lugar, al terminar de narrar un cuento sobre cada una de las emociones.

### Cierre

- 1) Circuito de Actividad Física - El maestro va a seleccionar equipos apropiados en cada una de las estaciones, establecer los cuatros subgrupos mixtos y determinar el tiempo en que cada subgrupo va a participar en cada estación. Cuando el maestro suene el pito, cada subgrupo rotará según las instrucciones dadas por el maestro. El estudiante va a participar en cada estación, según el tiempo establecido por el maestro. Ver el libro: *Educación del movimiento* de la Prof. Eva Flores (Ilustra y explica un circuito de actividades físicas.)
- 2) Tarea del Cuaderno Edelvives de 3er grado, página 31 - Se buscan fotos de caras con diferentes expresiones.
  - a) Pregunta - ¿Cuál es la fórmula que te permite comunicar tus sentimientos adecuadamente?

### Materiales

Computadoras

Programa "Word"

"AutoShapes"

"Printer"

"Floppy"

Proyector vertical

Una sábana con una soga

Una variedad de equipo para desarrollar un circuito de actividades físicas de cuatro estaciones.

Cuatro cartulinas que representen un arcoiris de emociones, y sellos para que el estudiante pueda utilizar para indicar sus emociones en la cartulina.

Hoja El Arcoiris de las Emociones

### Evaluación formativa

- 1) Reacción escrita inmediata - Yo me siento en Educación Física.
- 2) Hoja El Arcoiris de las Emociones debe estar ubicada en cada estación del circuito de actividad física. El líder de cada estación, al finalizar el tiempo dado en cada

una, puede leer las respuestas del grupo antes de pasar a la otra estación. También la hoja El Arcoiris de las Emociones se puede entregar a cada estudiante cuando haya terminado su participación en el Circuito de Actividad Física.

- 3) Reacción escrita inmediata pregunta - ¿Cuál es la fórmula que te permite comunicar tus sentimientos adecuadamente?

## **Ejemplo #2**

**Tema:** Lanzar, golpear y patear

**Materia:** Educación Física

**Grado:** Tercero

**Tiempo:** 40 a 50 min.

### **Estándar de desarrollo motor: Nivel K-3**

El estudiante es capaz de desarrollar control corporal, versatilidad, autoconcepto físico y madurez en la ejecución de las destrezas fundamentales de locomoción y no locomoción y las manipulativas, y en actividades y situaciones significativas.

**Concepto** - Proyección de objetos – La persona se mueve para propulsar y dar dirección a una variedad de objetos: proyectar (lanzar, golpear y patear).

### **Estándar de ejecución motor**

Ejecuta con flexibilidad o agilidad las destrezas manipulativas de proyección de objetos: lanzar, golpear y patear.

Usa diferentes medios tecnológicos para informarse sobre el desarrollo motor.

**Objetivo** - Con el uso de diferentes tipos de medios tecnológicos, el estudiante diferenciará las tres (3) destrezas manipulativas (lanzar, golpear y patear) que se utilizan para propulsar y dar dirección a una variedad de objetos, durante su participación en las actividades físicas de la clase de educación física.

## Actividades Sugeridas

### Inicio

1. Realizar ejercicios de descubrimiento para identificar los pasos necesarios para acceder al programa “Word”. Se utilizará la computadora como un medio para llevar a cabo el proceso de aprendizaje.
2. Identificar, mediante el uso de “cliparts”, unos dibujos de actividad física que se relacionen con la destrezas de lanzar, golpear y patear. El estudiante realizará una presentación en “Power Point”, sobre la información obtenida utilizando sonidos y movimientos en su trabajo.
3. Incorporar la hoja de trabajo del libro Edelvives de tercer grado, página 40. El maestro debe aclarar el término de distancia en altura y de precisión. El estudiante clasificará con una marca de cotejo los lanzamientos en la página 42. También se puede utilizar como referencia la página 81 donde se ilustran actividades deportivas en las cuales, para recibir y golpear el móvil, se utilizan implementos.

### Desarrollo

1. Estación motriz: Lanzar, atrapar y golpear – Cada estudiante tendrá una hoja de cotejo donde indicará lo que ha logrado en cada estación. El maestro tendrá el control del tiempo. Los estudiantes tendrán cinco (5) oportunidades para intentar lanzar, golpear y patear. Deben existir dos estaciones que cumplan con cada una de las destrezas motrices, el estudiante seleccionará de las dos, en cuál logrará realizar los intentos.
2. Presentar la canción de Melody titulada “La calculadora” - Con el uso del programa “Word” y la calculadora, el estudiante resolverá tres situaciones matemáticas relacionadas con las tres (3) destrezas manipulativas.

### Cierre

1. Tiempo exploratorio – El estudiante seleccionará uno de los equipos disponibles en la clase para jugar. Los equipos son dirigidos a lanzar, golpear y patear.
2. Proyección de objetos – El estudiante tiene la libertad de cambiar de actividad y seleccionar otro equipo, durante el tiempo disponible de la clase de educación física.

### Materiales

Computadora  
"Floppy disk"  
"PowerPoint"  
"Word"  
"ClipArt"  
"Autoshapes"  
Calculadora  
Libro Edelvives 3er. Grado  
Hoja de cotejo  
Hoja de tarea libro Edelvives pág. 42  
Hoja de reacción escrita

### Evaluación formativa

1. Presentación en "PowerPoint", "ClipArt" y "Word"
2. Hoja de tarea del libro de texto
3. Hoja de cotejo y autoevaluación

## Ejemplo #3

**Tema:** Tecno-Deportes

**Materia:** Educación Física Elemental

**Nivel:** 4to – 6to grado

**Tiempo sugerido:** 40 min. a 50 min.

**Estándar de contenido:** Nivel 4-6 - Estilos de vida activos y saludables

El estudiante es capaz de seleccionar voluntariamente las actividades físicas de acuerdo con su interés personal para mejorar y mantener un estilo de vida activo y saludable, dentro y fuera del ambiente escolar, reconociendo los beneficios que se obtienen al participar en actividades físicas.

### Concepto

Trabajo en equipo - La persona se mueve para cooperar en el logro de metas comunes.

Participación - La persona se mueve para desarrollar sus capacidades de tomar parte en actividades de movimiento de su sociedad.

## Objetivo

Utilizando la herramienta de Internet, el estudiante recopilará información sobre el deporte seleccionado por el grupo para organizar una presentación grupal en “PowerPoint”.

## Actividades Sugeridas

### Inicio

1. Ejercicio de descubrimiento para identificar los pasos necesarios para acceder el programa “Word”. Se utilizará la computadora como un medio para llevar a cabo el proceso de aprendizaje.
2. Con el uso del programa “Word” el estudiante realizará una lista de cinco a diez nombres de deportes (lista focalizada).
3. Discusión sobre el trabajo realizado.

### Desarrollo

1. Cada grupo seleccionará un deporte asignado de acuerdo con los resultados obtenidos de la discusión general. Cada miembro del grupo tendrá una tarea asignada sobre un deporte, con el propósito de buscar en la *Enciclopedia Encarta* la siguiente información:

Hoja de tarea

Cómo se juega

Número de jugadores

Tiempo

Puntuación

Posiciones de los jugadores

2. Presentación Grupal en “PowerPoint” o el uso de transparencia sobre la información recopilada en la *Enciclopedia Encarta*.
3. Buscar en Internet dos noticias relacionadas con algún deporte. Informar al grupo sobre la noticia deportiva seleccionada por el estudiante.
4. Búsqueda en Internet sobre los datos estadísticos deportivos relacionados con el deporte asignado por el maestro. (Ver actividad #4)

Ejemplos:

- [http:// búsqueda.yupimsn.com/categorías/deportes](http://búsqueda.yupimsn.com/categorías/deportes)

- <http://yupimsen.espn.deportes.espn.go.com>.

- <http://espn.deportes.espn.go.com>.

- <http://www.proyectosalohogar.com>

- <http://www.endi.com>
- <http://www.vocero.com>

## 5. Juegos o relevos en equipo

Ejemplos:

- a. Relevo de una torre - Cada estudiante tendrá un bloque, con el cual correrá al lugar indicado para colocar su bloque encima de otro hasta formar una torre.
- b. Relevo de cuatro esquinas - Se utiliza el espacio entre la cancha de voleibol y la de baloncesto. El espacio disponible entre cada cancha se utiliza para que el estudiante pueda correr. Un grupo se ubica al lado izquierdo de la línea del fondo de la cancha de baloncesto. El otro grupo se ubica al otro extremo derecho de la línea del fondo de la cancha de baloncesto. En la cancha de voleibol se ubican conos plásticos en cada una de las esquinas.
- c. Kicking ball - El maestro indicará las entradas del juego.
- d. Correr las bases y tirar al canasto - El maestro indicará el tiempo disponible para ejecutar la actividad. La actividad se lleva a cabo con dos grupos. Se mide de acuerdo con las vueltas dadas del grupo y con los tiros lanzados al canasto de baloncesto del otro grupo. En cada grupo debe haber un líder anotando los puntos obtenidos.

**Cierre:**

1. Un juego simple o deportivo modificado en equipo para que todo el estudiantado tenga la oportunidad de participar.
2. Tirilla cómica para que el estudiante exprese la importancia del trabajo en equipo.

## **Materiales**

Computadora  
"Floppy disk"  
Programa "PowerPoint"  
Programa "Work"  
CD *Enciclopedia Encarta*  
Transparencias  
Listas focalizadas  
Tirilla cómica  
Bloque plástico o de madera  
Hoja de tarea: Datos estadísticos

Balones de voleibol y baloncesto  
Libro Edelvives: Educación Física 4to, 5to y 6to grado

### **Evaluación formativa**

Lista Focalizada  
Búsqueda en Internet: Tarea de Descubrimiento  
Informe oral sobre Noti Deportes  
Tirilla cómica  
Informe oral: Noti Deportes  
Presentación grupal de "PowerPoint"  
Hoja de tarea: Datos Estadísticos

## ***Ejemplo #4***

**Tema:** Ritmos Corporales

**Materia:** Educación Física

**Grado:** Décimo

### **Estándar de contenido 4 - Disfrute, reto e interacción social**

El estudiante es capaz de utilizar las destrezas de interacción social, desarrollar estrategias de inclusión, crearse nuevos retos y derivar placer de las actividades físicas que selecciona.

### **Estándar de tecnología**

Utiliza una variedad de instrumentos y medios tecnológicos de información como marco de referencia con el propósito de evidenciar su consistencia en un nivel óptimo de ejecución motriz.

**Tiempo sugerido** - Cuatro semanas

### **Conceptos**

Clarificación - La persona se mueve para facilitar el significado de otras formas de comunicación.

**Subconcepto**

Expresión - La persona se mueve para comunicar sus ideas y sentimientos.

**Destrezas**

Cognoscitiva - Diseño de una rutina de baile que incluya ritmos corporales que evidencien conocimiento de los tipos de ritmos, intereses individuales y grupales, y que demuestre disfrute y reto en su ejecución.

Motriz - Combina variedad de ritmos corporales en una rutina de baile grupal para demostrar dominio y control en la ejecución de los movimientos.

Afectiva - Localiza, por medio de Internet, información acerca de bailes y tipos de ritmos corporales, para el diseño de una rutina de baile que responda a los intereses individuales y grupales.

**Breve descripción de la actividad**

Por medio del uso de la herramienta de Internet, el estudiante obtendrá información relacionada con los tipos de ritmos corporales con el fin de diseñar una rutina de baile que refleje su interés. Además, se subdividirá el grupo para que se integren los estudiantes con otros y compartan su preferencia hacia el ritmo corporal que seleccionó el grupo. Realizarán las prácticas, y demostrarán el conocimiento adquirido de la búsqueda en Internet.

**Objetivo Específico**

El estudiante utilizará la herramienta de Internet para realizar una búsqueda de rutinas de baile, con el fin de diseñar una rutinas que se adapten a los intereses personales y grupales.

**Inicio**

- Asistir a la clase el primer día de la orientación acerca del uso de la búsqueda en Internet
- Orientar al estudiante sobre el uso de la herramienta de Internet, y acerca de cómo realizar la búsqueda del tema (Descripción del proceso)



- Utilizar la biblioteca de la escuela, o salón de computadoras para presentar el tema, (el uso de la herramienta de Internet ) para búsqueda de información del tema asignado
- Iniciar la búsqueda del tema en la escuela o en el hogar
- Buscar en el hogar tres direcciones que correspondan al tema en Internet
- Participar en la reunión grupal efectuada en la biblioteca para entregar y compartir las tres referencias asignadas.
- Redactar la lista de direcciones seleccionadas por el grupo y crear un archivo para registrar en un disco las direcciones relacionadas con el tema
- Seleccionar tres referencias de la lista, acerca de los tipos de rutinas de baile que se consideren de mayor interés
- Definir las características de los tipos de ritmos de baile que se han seleccionado
- Seleccionar el tipo de rutina de baile que refleje el interés individual y grupal de los estudiantes.

### Desarrollo

- Ver CD, en la computadora o en el televisor con DVD, sobre los movimientos de ritmos corporales para comparar y contrastar las características de los tipos de ritmos.
- Práctica de los tipos de ritmos corporales seleccionados por el grupo
- Colaborar en el diseño de una rutina de ritmos corporales que deberá responder a los criterios establecidos acerca de las características de ritmos corporales
- Diseñar un patrón rítmico que refleje el conocimiento adquirido en Internet acerca de ritmos corporales - El patrón debe responder a los intereses individuales y grupales para que puedan derivar placer.

### Cierre

Presentar una rutina rítmica que al ejecutarla demuestre los ritmos corporales y evidencie disfrute y placer mediante los movimientos.

Rúbrica cualitativa con los criterios de observación, para ser utilizada por los estudiantes

Discusión grupal acerca de las observaciones hechas por los estudiantes.

### **Materiales**

Computadora  
Proyector vertical  
Pizarra  
Discos (para grabar en la pc)  
CD  
Equipo de música  
Hojas de tarea

### **Métodos de evaluación y avalúo**

Hojas de Tareas  
Rúbricas  
Diario Reflexivo  
Registro anecdótico de las experiencias obtenidas durante las diferentes etapas del proceso, en la selección y el diseño de la rutina de baile.



## EL PROCESO DE “ASSESSMENT” EN EDUCACIÓN FÍSICA”

La Educación Física incorpora el “assessment” o avalúo como parte del proceso de enseñanza y aprendizaje para comprobar el logro de los objetivos y el aprendizaje de los conceptos de estudio permitiendo mejorar la calidad del acto educativo. La incorporación del “assessment” permite recopilar información de manera diversa reflejando el proceso de aprendizaje y permitiéndoles al estudiante y al maestro derivar inferencias, planificar nuevas experiencias de aprendizaje útiles y apropiadas. Durante este proceso el estudiante se convierte en parte activa en la evaluación de su aprendizaje.

El “assessment” se caracteriza por ser un proceso continuo de recopilar, organizar e interpretar las evidencias del proceso de aprendizaje a través de diversos medios de recopilación y en diferentes momentos y circunstancias. El “assessment” o avalúo se basa en dos supuestos principales:

- Que la manifestación de una conducta es producto de una multiplicidad de factores
- Se requiere de una variedad de instrumentos y aplicar los mismos en diversos momentos para poder interpretar la conducta observada.

La utilización de estas técnicas es el resultado de los cambios y de las tendencias en la educación, los acontecimientos y los nuevos conocimientos en la psicología, la neurología y los avances en la tecnología. Los maestros de la sala de clase deberán ampliar su repertorio de instrumentos de evaluación y asegurarse que los mismos sean vinculados a escenarios reales de vida.

La educación en Puerto Rico se dirige cada vez más hacia una evaluación “auténtica” del aprendizaje, un proceso en donde el “assessment” contribuye con experiencias activas, emocionantes, cercanas al contexto y a las experiencias del estudiante. La evaluación “auténtica” compromete a los estudiantes a participar en desafíos que requieren la aplicación de habilidades, destrezas, conocimientos y de las actitudes necesarias para resolver situaciones o problemas reales. Requiere que los estudiantes puedan explicar o demostrar las maneras en la que ellos pueden utilizar lo aprendido.

El “assessment”, para que sea eficaz y significativo, deberá exigir de los maestros dominio y conocimiento de las metas y competencias del currículo. Los maestros deberán preguntarse:

- ¿Qué deben aprender los estudiantes?
- ¿Cuáles conocimientos son importantes que los estudiantes desarrollen?
- ¿Qué habilidades o destrezas quiero que ellos desarrollen?
- ¿Qué tipos de problemas de aprendizaje quiero que solucionen?
- ¿Qué habilidades físicas quiero que desarrollen los estudiantes?
- ¿Cuán adecuado es su aprendizaje?
- ¿Cómo sé que han aprendido?

### • • • Estrategias de “Assessment”

#### 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. Los estudiantes presentan un argumento, prueban una hipótesis, comparan dos ideas, o demuestran la toma de decisiones circunstancial. La escritura de un ensayo eficaz requiere que el estudiante piense lógicamente, relacionando varias informaciones e ideas.

#### Tareas de aprendizaje

Las tareas de aprendizaje requieren que el estudiante logre activamente tareas complejas utilizando su conocimiento previo, el estudio reciente y sus habilidades. Estas tareas promueven un entendimiento más profundo del contenido, las destrezas y las habilidades, al tiempo que aumentan el contrato del estudiante con la tarea de aprendizaje. Las tareas de aprendizaje implican a los estudiantes en situaciones donde ellos deben construir respuestas que claramente demuestren su competencia en la aplicación del conocimiento.

#### Portafolio

Contiene una diversidad de trabajos realizados por el estudiante en varios contextos de un periodo académico (trabajos escritos, tareas de ejecución, comentarios del profesor, evidencia de autoevaluación del estudiante, trabajos creativos y la solución de problemas, entre otros). Se incluyen en el portafolio todo tipo de trabajo 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 autoevaluación. 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 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.

## Rúbrica

Es una escala que describe los criterios para juzgar la calidad de la tarea realizada. Tiene el propósito de explorar el nivel de dominio que demuestra el estudiante sobre determinado aprendizaje. Hay dos tipos de rúbricas: la global y la analítica. La analítica desglosa los tipos de aprendizaje en aspectos específicos y juzga la ejecución de acuerdo con los mismos. La global juzga conjuntos de conceptos, destrezas y actitudes con criterios amplios. Se asigna valor de acuerdo con su complejidad y el desarrollo alcanzado. Se pasa juicio sobre la tarea de ejecución.

## Pruebas de ejecución

Son tareas reales y auténticas que requieren que el estudiante utilice los conocimientos o las destrezas adquiridas. Se requiere rigor en el proceso de administración, recogida e interpretación de los resultados. Se espera que el estudiante demuestre habilidad para transferir el aprendizaje obtenido. El resultado de la ejecución es representado por una puntuación. Son de un pensamiento importante (complejo), de la solución de problemas y de destrezas de comunicación

## Diario reflexivo

Se organizan 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

La 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 éstos 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.

## • • • Modelos de “Assessment” Aplicados a la Disciplina

### Técnica - Tarea de aprendizaje

#### Ejemplo #1

Instrucciones: Realiza la siguiente tarea en pareja. Ejecuta la actividad durante un minuto. Tu pareja contará tus repeticiones y tomará el tiempo.

Registra en la siguiente tabla los resultados

ACTIVIDAD	CANTIDAD	COMENTARIOS
1. Sentadilla (sit-ups)		
2. Lagartijas (push-ups)		
3. Jumping jacks		
4. Cinco vueltas trotando/caminando alrededor de la cancha	Trotando= Caminando=	

**Contesta:** (tres oraciones)

¿Cómo te sentiste al trabajar la tarea de aprendizaje en pareja?

#### Ejemplo:

Resuelve la siguiente situación de juego:

En un partido de baloncesto el equipo de los varones se encuentra a la ofensiva. Pedro le pasa el balón a Luis que se dispone a penetrar hacia el canasto. Una vez Luis inicia la ofensiva, se encuentra con un cambio de defensa del equipo contrario de 2:3 a 2: 1:2

#### Tarea:

1. Sugieran al equipo tres jugadas ofensivas para romper la defensa del equipo contrario.
2. Dibujen las jugadas.
3. Practiquen las jugadas.
4. Demuestren las jugadas al resto de la clase.

## Técnica - Portafolio

El portafolio puede incluir:

Área: Motora

1. Hojas de tareas
2. Prueba de aptitud física
3. Trabajos prácticos en equipo

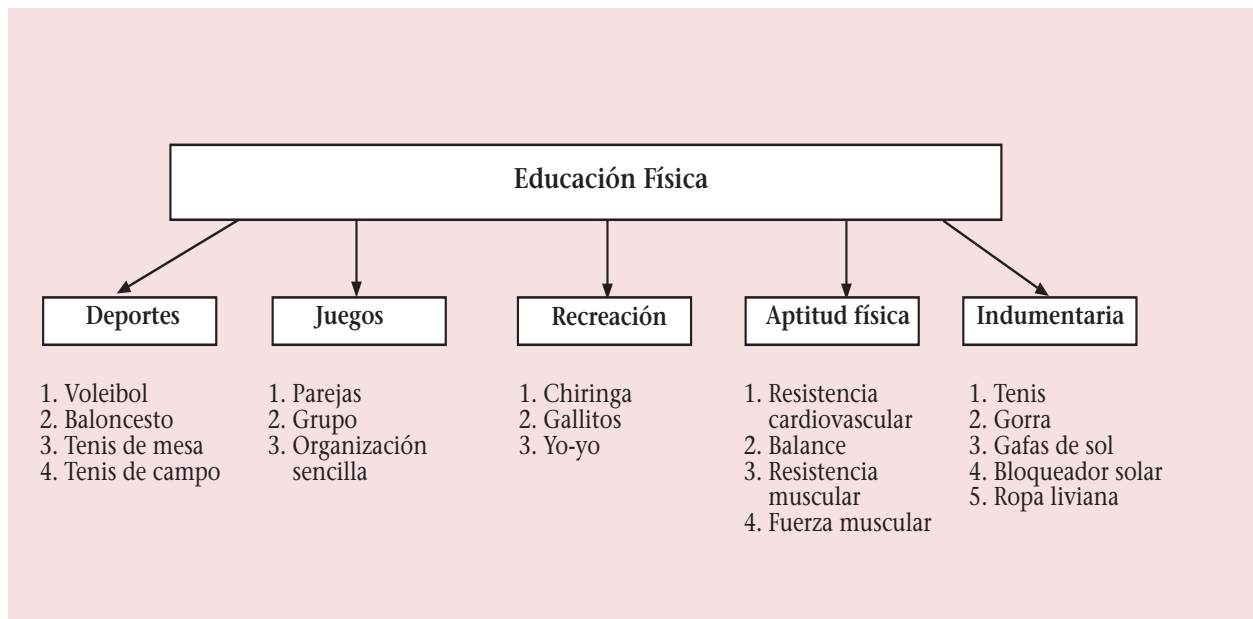
Área: Cognitiva

1. Mapas conceptuales
2. Diagramas
3. Dibujos

Área: Afectiva

1. Reflexiones
2. Opiniones
3. Tirillas cómicas
4. Autoevaluaciones sobre su conducta social

## Técnica - Mapa de concepto





## Técnica - Tarea de aprendizaje

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Estilo: Inclusión

### HOJA DE TAREA

#### Golpe de revés en tenis de campo

La siguiente tarea ha sido diseñada para que mejores la destreza del golpe de revés en el deporte de tenis de campo.

#### Instrucciones:

1. Tienes 15 minutos para completar la tarea.
2. Elige el nivel en el que iniciarás la tarea.
3. Compara tu ejecución de acuerdo con los criterios establecidos para el nivel seleccionado.
4. Anota la clave correspondiente a tu ejecución para cada intento en la celda correspondiente.
5. Decide si puedes adelantar al próximo nivel.

Golpe de revés:	Puntuación				
	1	2	3	4	5
<b>NIVEL 1</b>					
Simular el movimiento del golpe de revés 1. Comienza el golpe de revés desde la posición de recepción. 2. Agarra el mango de la raqueta de modo que quede vertical respecto a la malla. 3. En el momento del contacto, mueve la raqueta hacia el frente de modo que la cabeza de la raqueta quede mirando a la malla. 4. Finaliza el movimiento con la raqueta arriba. 5. En el momento de pegarle a la bola, transfiere el peso del cuerpo al pie del frente.					

	Puntuación				
	1	2	3	4	5
<p style="text-align: center;"><b>NIVEL 2</b></p> <p>Desde una distancia aproximada de 10 pies, pegarle a la bola de tenis y pasarla sobre la malla</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comienza el golpe de revés desde la posición de recepción.</li> <li>2. Agarra el mango de la raqueta de modo que quede vertical respecto a la malla. Lanza la bola.</li> <li>3. En el momento del contacto, mueve la raqueta hacia el frente de modo que la cabeza de la raqueta quede mirando a la malla.</li> <li>4. Finaliza el movimiento con la raqueta arriba.</li> <li>5. Al momento de pegarle a la bola, transfiere el peso del cuerpo al pie del frente.</li> </ol>					
<p style="text-align: center;"><b>NIVEL 3</b></p> <p>Desde la línea de servicio, pegarle a la bola de tenis y pasarla sobre la malla</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comienza desde la posición básica.</li> <li>2. Agarra el mango de la raqueta de modo que quede vertical respecto a la malla. Lanza la bola.</li> <li>3. En el momento del contacto, mueve la raqueta hacia el frente de modo que la cabeza de la raqueta quede mirando a la malla.</li> <li>4. Finaliza el movimiento con la raqueta arriba.</li> <li>5. Al momento de pegarle a la bola, transfiere el peso del cuerpo al pie del frente.</li> </ol>					

## Técnica - Rúbrica

Destrezas de golpe en tenis:

Excelente 5	Agarre apropiado, buen balance, posición de los pies y forma casi perfectas. Demuestra forma consistente y la mecánica correcta al golpear. Golpes con poder, consistencia y colocados en el lugar deseado.
Bueno 4	Agarre apropiado, buen balance, posición de los pies y forma aceptable pero no perfecta. Demuestra consistencia en la mecánica del golpe al nivel sobre el promedio. Golpes con poder moderado y colocados dentro del área de la cancha.
Satisfactorio 3	Agarre apropiado, balance aceptable y posición de los pies. Forma algo errática e ineficiente, ubicación inconsistente del tiro. Puede sostener un peloteo (“rally”) corto.
Inconsistente 2	Agarre inapropiado en ocasiones, posición de los pies, forma incorrecta, mecánica inconsistente, estilo defensivo de juego mayormente tratando de pasar la pelota sobre la malla. Incapaz de sostener un peloteo.
Deficiente 1	Agarre inapropiado, fuera de balance, posición de los pies, forma pobre y errática. No existe control en la ubicación de la pelota y presenta dificultad al pasar la pelota sobre la malla.

## Técnica - Reacción inmediata

Reflexión:

1. Al estudiar el tema de nutrición me sentí ...
2. ¿Cuáles de las actividades te ayudaron a entender el tema de nutrición?
3. Nutrición es...
4. Menciona cinco aspectos relacionados con la nutrición.
5. Haz un dibujo en el cual demuestres lo que aprendiste sobre nutrición.

## Técnica: Hoja de cotejo

Ejecuta diez brincos y evalúa tus ejecutorias mediante los siguientes criterios. Escribe una marca de cotejo en la casilla correspondiente.

Criterio	Sí	No	Comentarios
1. Sostengo el mango de la cuica en la palma de la mano.			
2. Coloco mis codos en un ángulo de 90 grados.			
3. Mis codos están cerca de mi cuerpo.			
4. Mantengo mi espalda derecha.			
5. Flexiono mis rodillas al brincar.			
6. Al brincar caigo en la bola del pie (punta talón) para absorber el impacto.			
7. Mantengo mi cabeza derecha.			

## Técnica - Tirilla cómica



---



## GLOSARIO

**Actividad de movimiento** - Todas las expresiones del movimiento representadas como destrezas fundamentales, ritmos, bailes, juegos, ejercicios y deportes.

**Actividad física** - Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético.

**Actividad física moderada** - Aquella actividad que resulta en un gasto energético que fluctúa entre 3 a 6 METS, o de 150 a 200 kilocalorías (kcal) por día.

**Ambiente** - Todo aquel elemento externo al cuerpo humano, que rodea o se interrelaciona con el individuo, sobre el cual la persona tiene cierto grado de control. Incluye todo lo que te rodea e influye sobre ti.

**Anuncios engañosos** - Promoción y venta de productos y servicios dañinos e inefectivos.

**Avalúo** - Proceso sistemático, comprensivo, continuo, colaborativo y amplio mediante el cual se recopila información a través de múltiples estrategias (cuestionarios, inventarios, entrevistas, exámenes de criterio, exámenes normativos, exámenes orales, pruebas cortas, portafolio, presentaciones públicas, simulaciones y otras) para monitorear el desarrollo de conceptos, destrezas y actitudes del estudiante, con el objetivo de lograr una educación de excelencia.

**Aprendizaje** - Proceso interno de la persona que está asociado con los procesos de experiencia y práctica. Produce en las personas cambios permanentes de comportamiento.

**Aprendizaje motor** - Estudio sobre cómo las diferentes destrezas y los movimientos motores son aprendidos, mejorados y especializados mediante los procesos de práctica y experiencia.

**Bienestar total** - El esfuerzo constante y deliberado para mantener la salud y lograr alcanzar el nivel más elevado del potencial físico, intelectual, emocional, social, cultural y espiritual. Implica la adopción de patrones saludables de vida que disminuyen el riesgo de enfermedades e incrementan el bienestar.

**Bienestar** - Adecuada adaptación e integración de las dimensiones física, mental, social, espiritual y emocional a cualquier nivel de salud o enfermedad.

**Calidad de vida** - Concepto que se aplica mayormente a grupos o comunidades en relación con la existencia de salud física, salud mental, integración familiar, participación comunitaria activa y logro de estilos adecuados de vida.

**Competencia** - Grado de dominio que el estudiante debe manifestar a un nivel de

ejecución previamente establecido por el Programa de Educación Física del Departamento de Educación de Puerto Rico.

**Concepto** - Idea clara y completa que concibe el entendimiento expresándolo en palabras. En este documento se refiere a los veintidós (22) propósitos de movimiento, según identificados para cada grado en la Guía Curricular del Programa.

**Consistencia** - Capacidad de repetir una acción de modo uniforme y constante.

**Contexto** - Unión de aspectos que se enlazan o entretajan para dar sentido y continuidad a algo.

**Coordinación** - Capacidad de una persona para moverse metódicamente en relación con el espacio.

**Criterio de secuencia de curso** - Conjunto de etapas por las cuales atraviesa el estudiante en forma sistemática en la clase de educación física.

**Currículo** - Componente del sistema educativo que sienta las bases para el desarrollo intelectual, social, emocional y físico de la clase de persona que la sociedad necesita.

**Destreza fundamental** - Habilidad básica: locomotora, no locomotora y manipulativa.

**Diario reflexivo** - Descripción del progreso que el estudiante informa al maestro sobre cómo se siente respecto del trabajo que está realizando.

**Educación Física** - Asignatura escolar que estudia el fenómeno del movimiento humano en sus múltiples expresiones: bailes, deportes, juegos, actividades en la naturaleza, actividades culturales y otras.

**Ejercicio** - Aquella 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.

**Enfermedades hipocinéticas**- Enfermedades asociadas con la falta de actividad física, por ejemplo: la hipertensión, la obesidad y la diabetes.

**Entrenamiento** - Proceso científico y pedagógico, fundamentado en la realización de ejercicio físico, que busca alcanzar un nivel elevado de rendimiento en el objetivo del ámbito considerado.

**Estándares de contenido** - Descripciones amplias de los conocimientos y las destrezas que los estudiantes lograrán en una materia académica específica. Incluye las ideas, dilemas e información sobre las materias.

**Estándares de ejecución** - Ejemplos concretos y definiciones de lo que los estudiantes deben saber y de lo que son capaces de hacer para demostrar que son proficientes en cuanto al dominio del conocimiento y la posesión de las destrezas enmarcados en los estándares de contenido. Identifican los niveles de aprovechamiento en cada materia,

incluidos en los estándares de contenido.

**Estilo de vida** - Patrones de comportamiento, valores y formas de vida que caracterizan a un individuo, grupo o clases sociales diferentes.

**Evaluación** - Interpretación de una medida o medidas orientadas al aprendizaje, en relación con una norma o conjunto de normas de grupos ya establecidas para tomar una decisión.

**Inclusión** - Estilo de enseñanza que tiene como objetivo la participación masiva de estudiantes durante una clase, tomando en consideración el nivel de ejecución y las diferencias individuales.

**Interdependencia** - Dependencia mutua entre personas, entidades y principios.

**Juego** - Ejercicio de gran valor formativo y sujeto a reglas. Se divide en: simples, complejos, preparatorios, nuevos o cooperativos.

**Maduración** - Se refiere a los cambios funcionales cualitativos que ocurren con la edad.

**Mapa Conceptual** - Diagrama que provee una visión y representación (holística) de los datos, conceptos y sus relaciones dentro de un marco organizado.

**Medición** - Proceso en el cual se desarrollan y utilizan instrumentos para obtener datos de manera cuantitativa.

**Meta del Programa** - Fin al que apunta la totalidad del currículo de educación física y que ha sido formulado como característica de los egresados.

**Metabolismo** - Las transformaciones materiales y energéticas que ocurren en las células para mantener la vida. La suma total de los cambios químicos o reacciones que ocurren en el cuerpo.

**Nutrición** - Ciencia que estudia el proceso por el cual el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina las sustancias alimenticias.

**Paradigma** - Ejemplo que sirve de norma o modelo.

**Persona educada físicamente** - Aquella que posee las destrezas, los conocimientos 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.

**Pertinencia** - Relativo a los propósitos y a las necesidades de los estudiantes, y de gran utilidad.

**Portafolio** - Colección planificada, sistemática y organizada sobre la evidencia utilizada por el maestro y el estudiante para observar el desarrollo de conocimiento, destrezas y actitudes en un área específica.



**Principios biomecánicos** - Se toman en consideración al analizar el movimiento humano y la forma cómo éste responde a fuerzas que a él le son aplicadas.

**Procesos** - Conjunto de fases estructuradas por niveles de dificultad en las áreas de conocimiento, incluyendo los dominios afectivos, cognoscitivos y sicomotores.

**Proficiencia** - Pericia.

**Propósito de movimiento** - Razones que mueven a participar en actividades de movimiento.

**Prueba formativa** - Aquella que se administra durante el proceso enseñanza y aprendizaje.

**Ocio** - Es la porción de tiempo que un individuo no dedica al trabajo o que no está relacionada con las responsabilidades del trabajo.

**Prueba sumativa** - Aquella que se hace al finalizar la instrucción con el propósito de determinar si se ha completado el proceso.

**Record anecdótico** - Documento que contiene descripciones relacionadas con el estudiante.

**Rúbrica** - Escala numérica cualitativa que establece criterios y estándares por niveles que permiten caracterizar la ejecución en una tarea específica.

**Significado personal** - Pertinente y de interés propio.

**Sistema energéticos** - Uno de los tres sistemas metabólicos en los que interviene una serie de reacciones químicas que originan la formación de productos de desechos y la elaboración de ATP.

**Tiempo libre** - Tiempo disponible luego de que se ha cumplido con las obligaciones de carácter biológico, social y económico.



---

## APÉNDICE A

### DESARROLLO HISTÓRICO DEL PROGRAMA

A través de la historia de los pueblos y las culturas, la educación física ha existido para servir a los diferentes propósitos de la Humanidad. Desde los tiempos primitivos hasta el presente, la actividad física, aprendida formal e informalmente, ha jugado un papel primordial en la vida de los seres humanos. En ocasiones, la actividad física ha sido motivada por las necesidades de defensa de los humanos de las contingencias del ambiente o de la necesidad de obtener el sustento para vivir una mejor calidad de vida. A tono con las distintas necesidades de las personas y los pueblos en su evolución, las metas y los objetivos de la educación física han ido cambiando. Puerto Rico no ha sido la excepción, y se ha reflejado en los diferentes énfasis de los programas, ya sea en los documentos curriculares o en la instrucción formal o informal.

#### Instrucción informal

Los indios caribes dominaban las destrezas de natación y el uso de las canoas como medio de transportación. Los taínos, además de practicar la agricultura, cazaban y pescaban. Entre sus actividades celebraban bailes y jugaban el batú, juego con implicaciones religiosas parecido al voleibol (Sambolín, 1979).

El hombre negro importado a Puerto Rico por los españoles para trabajar en las fincas y minas trajo su música, cuyo ritmo sirvió de origen a los bailes de bomba, la plena y otros géneros derivados que se bailan aún en la actualidad (Sambolín, 1979).

Durante la época de la colonización y del régimen español, la educación física y los deportes no eran parte del programa formal de las escuelas. A pesar de esto existían algunas actividades físicas a las cuales se dedicaban los jóvenes en la misma escuela. Entre el 1868-1898 en el sistema de educación privada se establecieron gimnasios pequeños para la práctica de gimnasia, calistenia y esgrima durante el tiempo libre de los jóvenes.

#### Instrucción formal

Con la invasión norteamericana en julio de 1898 se inició en Puerto Rico un sistema de instrucción pública gratuito para todos los niños. Se estableció el Departamento de Educación Insular. La educación física fue influenciada por la cultura norteamericana. Inicialmente, no había un programa formal de educación física. Los(as) maestros(as) de forma voluntaria y fuera de horas laborables atendían a los(as) estudiantes.

En 1909 requirió el ofrecer ejercicios calisténicos como parte del programa de clases. Éstos eran ofrecidos por maestros(as) regulares. El Programa le daba énfasis al atletismo, béisbol, baloncesto y voleibol como deportes competitivos.

En el 1921 la fisicultura se reconoció como un elemento básico para mejorar la salud, el carácter y como factor esencial para lograr la felicidad. El currículo escolar se revisó en el 1926 y se sustituyó por uno de juegos. En el 1928 se declaró públicamente que la educación física era una fase de la educación general en las escuelas públicas de la isla y se establecieron las metas del Programa.

A partir del año 1932 y hasta el 1965 el profesor Frank Campos dirigió el Programa de Educación Física en el Departamento de Educación en el Departamento de Instrucción Pública. El señor Campos se dio a la tarea de crear conciencia de que los esfuerzos y el tiempo de los instructores fueran reorientados a la educación a través de lo físico; y que se atendieran las necesidades y los intereses de la mayoría de los estudiantes en sus tres fases: la instruccional, la intramural y la interescolar. Bajo su dirección se prepararon manuales para el Programa de los tres niveles educativos en los años 1936, 1947, 1956 y 1960.

En el 1965, Efraín Otero sustituyó a Frank Campos como Director del Programa de Educación Física, y publicó una serie de manuales sobre áreas de actividades deportivas en los años 1970, 1975, 1980 y 1982.

En el 1986 Julio Sabater sustituyó a Efraín Otero en la dirección del programa, iniciándose una revisión de las tres fases del mismo. En el sistema educativo surge el pensamiento crítico y la integración de la enseñanza de los conocimientos y los valores morales. Todos los programas inician el diseño de sus guías curriculares a la luz de este enfoque con la excepción del Programa de Educación Física.

En el 1990 el gobernador Rafael Hernández Colón firmó la Ley de Reforma Educativa, que establece que la educación física es obligatoria en el Sistema de Educación Pública en Puerto Rico. Entre las prioridades de la nueva Secretaria, Prof. Celeste Benítez, se destacó el fortalecimiento y la reorganización del Programa de Educación Física. Se inicia la revisión sistemática del currículo en el nivel elemental y secundario con una consultora especialista en educación física. Se seleccionó un grupo de maestros(as) de educación física para colaborar en este proceso que culminó con la preparación de la nueva Guía curricular para el Programa.

Para el 1996 bajo la dirección del Prof. Orlando Sánchez se inició el establecimiento de los Estándares de Excelencia en nuestra materia. Los estándares comunican qué es relevante en cada campo de estudios, y ofrecen los componentes conceptuales fundamentales para el desarrollo del currículo de los diferentes programas. Para el año 2000 y con María Coss como directora del Programa se revisaron los Estándares de Excelencia con el interés de actualizar el componente curricular a tenor con la teoría de aprendizaje cognoscitiva-humanista. Para este año se logró que la legislatura del país,

aprobara la Ley #146 que se establece la enseñanza de la educación física con carácter de obligatoriedad en todos los grados del Sistema Público de Enseñanza y con un mínimo de ofrecimiento de tres horas a la semana. También se estableció como requisito de graduación para el noveno y duodécimo grado el aprobar un crédito en la materia.

Para el año 2003 y bajo la dirección de la Prof. Annie Marrero Ramos, se aprobó la nueva Carta Circular 18-2002-2003 la cual establece que se otorgue nota con cargo al índice general en el nivel elemental en los grados del cuarto al sexto. De igual forma el Gobierno Federal aprobó la propuesta Carol M. White, en la cual se establecen por vez primera gimnasios para las escuelas del país.

## APÉNDICE B

### CARTA CIRCULAR 18-2002-2003



ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO  
Departamento de Educación

#### **Carta Circular Núm. 18-2002-2003**

Secretaria Asociada Ejecutiva, Subsecretarios, Directora Ejecutiva del Instituto de Capacitación Administrativa y Asesoramiento a Escuelas, Secretarios Auxiliares, Directores de Programas, Directores de las Regiones Educativas, Supervisores Generales de Educación Física, Superintendentes de Escuelas, Supervisores de Zona, Directores de Escuelas Elementales y Secundarias y Maestros de Educación Física

**NORMAS PARA LA ENSEÑANZA Y EL FUNCIONAMIENTO DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS NIVELES ELEMENTAL Y SECUNDARIO DE LAS ESCUELAS PÚBLICAS DE PUERTO RICO**

Señoras y Señores:

#### **Fundamento Filosófico**

El Programa de Educación Física se fundamenta en la concepción filosófica que define la disciplina de estudio como aquella que analiza el fenómeno del movimiento humano en sus múltiples expresiones. Entre las distintas manifestaciones del movimiento humano que se promueven en la clase de educación física, según esta concepción, figuran el deporte y el juego en todas sus acepciones, el ritmo y la danza, la gimnasia, la actividad física y el ejercicio, el acuatisimo y las actividades en la naturaleza, entre otras.

Se concibe esta asignatura dentro del currículo escolar como la disciplina principalmente responsable del desarrollo físico y motor del estudiante. En esta materia se utiliza el movimiento humano como instrumento de aprendizaje para adelantar al estudiante en cada una de las áreas de desarrollo de su personalidad: afectiva, cognitiva, motriz, social, espiritual y ética.

El Programa se sostiene en la premisa de que la educación física es fundamental para promover un estilo de vida activo, significativo y saludable. Será posible en la medida en que la persona desarrolle temprano en su vida, una disposición favorable hacia la actividad de movimiento y competencia para su ejecución. Un programa de educación física bien conceptualizado y estructurado contribuye a desarrollar niños y jóvenes, en personas adultas activas, saludables y felices.

**Carta Circular Núm. 18-2002-2003**

Página 2

### **Fundamento Legal**

La Ley Núm. 146, aprobada el 10 de agosto de 2000, que fue incorporada a la Ley Orgánica del Departamento de Educación, Ley Núm. 149 del 15 de julio de 1999, ordena la restitución de la educación física como requisito del sistema público de enseñanza. En su exposición de motivos, la Ley Núm. 146 establece que el proceso educativo está incompleto si no incluye la instrucción de la educación física como parte de la formación del estudiante. Señala en su declaración de propósitos que la gestión educativa de la escuela debe cumplir con los propósitos que la Constitución y esta Ley pautan para el Sistema de Educación Pública de Puerto Rico.

En la Ley se reconoce la importancia de que la escuela ayude a los estudiantes a adquirir conciencia para desarrollar una buena condición física, con énfasis en la salud física, mental y espiritual. La Ley está en armonía con las recomendaciones de la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física de los Estados Unidos de Norteamérica (NASPE) y la Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico (AEFR). Ambos grupos profesionales recomiendan el ofrecimiento de la educación física como asignatura regular y requerida para todos los estudiantes en todos los grados escolares.

La Ley Núm. 146 especifica en el Artículo 2.04 que en las escuelas se asignarán salones e instalaciones adecuadas para los cursos regulares de educación física y que se promoverá el desarrollo físico saludable a través del requisito de participación en los cursos de educación física. El Artículo 3.04 ordena a las escuelas del sistema público a proveer a todos sus estudiantes un mínimo de tres (3) horas semanales de educación física y establece que cada escuela debe contar con los maestros necesarios para atender su matrícula.

### **Visión**

El Programa desarrollará 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**

El Programa de Educación Física ofrecerá a los estudiantes de todos los niveles educativos una variedad de experiencias de movimiento seleccionadas para promover el movimiento eficiente, inteligente y el movimiento como parte de un estilo de vida saludable, orientado a promover el desarrollo e integración personal de cada aprendiz. La clase de educación física se concibe como parte integral del currículo escolar, ofreciéndose de forma sistemática en todos los niveles educativos.

**Carta Circular Núm. 18-2002-2003**

Página 3

**Metas**

Como resultado de su participación en las actividades del Programa, se espera que cada estudiante:

- muestre conocimiento, competencia y disposición en relación con el movimiento en muchas de sus manifestaciones y pericia en algunas.
- participe regularmente en actividades de movimiento que promuevan estilos de vida activos y saludables en todo su significado.
- reconozca el potencial de las actividades de movimiento en las diferentes facetas de la vida humana.
- conciba las diferentes manifestaciones del movimiento humano como medios de entender y apreciar su cultura y la de otras personas.
- alcance y mantenga niveles de aptitud física adecuados para la salud a través de las diferentes etapas de su vida.
- reconozca el valor de las actividades de movimiento para alcanzar alegría en la vida, fomentar las relaciones humanas y los lazos familiares y el cultivo de una vida sana.
- demuestre una conducta ética y cívica aceptable en los escenarios relacionados con las actividades de movimiento y fuera de éstos.
- utilice la tecnología como un medio importante para facilitar su participación y la de otros en la actividad de movimiento.

**Organización y Funcionamiento del Programa**

El Programa de Educación Física es parte del currículo en todos los niveles del Sistema. Contribuye a que se alcancen las metas a las que aspira el Sistema por medio de las diferentes actividades que desarrolla. Para ello se estructura en tres fases programáticas: la académica, la intramural y la interescolar. Estas fases se desarrollan en cada núcleo escolar mediante la utilización del movimiento humano como instrumento de aprendizaje para lograr el desarrollo integral del estudiante y así alcanzar las metas que el Programa se propone. La fase académica se organiza según los cuatro niveles de enseñanza: K-3<sup>ro</sup>, 4<sup>to</sup> - 6<sup>to</sup>, 7<sup>mo</sup> - 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup>-12<sup>mo</sup>. A continuación se describen las tres fases.

**Fase Académica**

La fase académica del Programa atiende la enseñanza de la educación física como asignatura requerida dentro del currículo escolar en los cuatro niveles educativos mencionados anteriormente.

**Carta Circular Núm. 18-2002-2003**

Página 4

La clase de educación física se ofrece a todos los estudiantes, independientemente de las diferencias que puedan existir por razón de sexo, habilidades, destrezas y condiciones físicas o mentales. Las metas del Programa abarcan el desarrollo de una persona educada en tres dimensiones básicas: desarrollo del potencial individual, eficiencia en el movimiento en el espacio físico y el desarrollo social.

**Contenido Curricular**

La clase de educación física se distingue por su énfasis en involucrar al estudiante en la actividad de movimiento. Las metas del Programa y el tipo de estudiante que se aspira a formar según los estándares, son posibles en la medida en que cada estudiante participe de forma activa en las actividades de movimiento que se desarrollan en clase. Tanto es así, que en el inciso 3.03 de la Ley Núm. 146 se estipula que se debe promover el desarrollo físico del estudiante por medio de su participación en los cursos del Programa.

El contenido en esta asignatura se estructura a base de tres conceptos mayores, que son las tres razones principales que manifiestan tener las personas para moverse: alcanzar su máximo desarrollo personal, manejar el medio físico y relacionarse con otras personas. Se desarrollan las experiencias de aprendizaje, según las 22 razones que manifiestan las personas para moverse. Éstos son los conceptos de la asignatura que se estudian haciendo uso de una variedad de manifestaciones del movimiento propias de las características del estudiante. La Guía del Programa establece los conceptos que se enfatizan en cada grado. El Programa tiene un propósito educativo, sistemático y secuencial.

La nueva concepción de la educación física adoptada en el Programa amplía las posibilidades de los ofrecimientos de movimiento disponibles a los estudiantes. El maestro selecciona el medio de movimiento más apropiado para estudiar el concepto del universo de manifestaciones del movimiento humano. En su selección toma en cuenta, en primer lugar, las etapas de desarrollo de sus estudiantes, sus intereses, así como las particularidades de la escuela.

Los cursos en esta asignatura abarcan manifestaciones del movimiento tan variadas como ejercicios y actividades de acondicionamiento físico, destrezas fundamentales y complejas de movimiento, movimiento creativo, deportes individuales y de equipo, juegos sencillos, complejos, nuevos, colaborativos y creativos, actividades en la naturaleza, acuatismo, ritmos y bailes, y otros que responden a las metas, los estándares y los conceptos en esta disciplina. La visión tradicional de la educación física en la que se limita la clase a la enseñanza de dos deportes en el año no es armónica con el nuevo enfoque del Programa ni con las tendencias modernas en esta disciplina de estudio. Los cursos que se ofrezcan como parte del Programa, sean requeridos o electivos, deben armonizar con las metas, estándares y competencias del Programa.



Carta Circular Núm. 18-2002-2003

Página 5

### Implantación de la Enseñanza

El Departamento de Educación ha adoptado varias concepciones filosóficas que son importantes en la estructuración de las experiencias de aprendizaje en educación física. El enfoque constructivista, que promueve la participación activa del estudiante en el proceso de aprendizaje, la enseñanza a base del resultado que se espera en el estudiante y la integración de la tecnología en el desarrollo de las experiencias de aprendizaje, son tres de las tendencias más importantes.

En la planificación de las actividades de aprendizaje cada maestro tomará como punto de partida lo estipulado en esta comunicación. Las metas del Programa según fueron revisadas en este documento, los estándares de excelencia aplicables según el nivel y el grado de sus estudiantes, las competencias por niveles y los conceptos de estudio según la Guía Curricular del Programa orientarán dicho proceso.

La metodología de enseñanza más consona con las metas del Programa es aquella en la que se promueve el pensamiento y el trabajo colaborativo en la propia situación de movimiento. Las actividades de aprendizaje promoverán el análisis de situaciones, la producción de respuestas divergentes y creativas, el razonamiento lógico y la solución de problemas relacionados con el fenómeno del movimiento humano y posibles significados del mismo para los estudiantes.

La planificación de la clase de educación física estará enfocada en los siguientes elementos:

1. **Población-** Grado (Estudiantes para los cuales se diseña la enseñanza)
2. **Concepto de Estudio** (Razones, motivos o propósitos de movimiento que tienen los estudiantes)
3. **Resultado deseado - Meta - Estándar - Objetivo** (Conducta de aprendizaje a la cual se dirige la enseñanza en relación con el concepto de estudio)
4. **Avalúo – Evaluación** (Evidencias de su aprendizaje aceptables en relación con el resultado y el concepto estudiado)
5. **Medio y Actividades de Aprendizaje** (La manera más adecuada de lograr el propósito de movimiento según el resultado esperado)
6. **Integración de la Tecnología** (Medios tecnológicos que pueden facilitar el aprendizaje esperado)

**Carta Circular Núm. 18-2002-2003**

Página 6

### **Escuela Elemental**

En el currículo de la escuela elemental el aspecto motor se atenderá con prioridad mediante el desarrollo del potencial del estudiante para el manejo efectivo del cuerpo y de las destrezas fundamentales, con menos énfasis en la perfección de las destrezas motrices. El maestro seleccionará aquellos medios de movimiento más adecuados para el estudiante, según lo esperado en el nivel y los conceptos recomendados en la Guía Curricular del Programa. En sus clases tomará en consideración los intereses, las necesidades y las motivaciones de los estudiantes, de manera que se propicie el desarrollo cognoscitivo, valorativo y motriz necesario para conseguir el desarrollo integral de cada estudiante.

Las manifestaciones del movimiento más idóneas para esta población estudiantil son aquellas que permiten la exploración del entorno físico y social, así como el manejo del cuerpo en movimientos fundamentales. De igual manera, los movimientos libres y en secuencia a diferentes ritmos y niveles, los movimientos del cuerpo en relación con objetos de diferentes tamaños y texturas, las carreras, los saltos la gimnasia de piso, el baile, el juego que estimule la creatividad y el movimiento espontáneo, son característicos de este nivel.

En los grados de cuarto a sexto, además de los señalado anteriormente, se inicia a los estudiantes en la educación predeportiva, en el juego de mayor organización y complejidad y en el estudio formal de la aptitud física.

Nivel: Kindergarten a Tercer Grado (K-3)

El contenido curricular enfatiza con prioridad el desarrollo del potencial del estudiante para el manejo efectivo de su cuerpo. También se destaca su relación con el medio físico y social y el desarrollo de las destrezas fundamentales de locomoción y manipulativas necesarias para alcanzar significado en el movimiento motor.

En este nivel se fomenta principalmente el estudio de los conceptos de disfrute de las actividades de movimiento en las que el estudiante participa, y la relocalización y manejo de objetos variados en el espacio. Además, se incluye la conciencia corporal para que conozca la capacidad de movimiento de su cuerpo y cada una de sus partes como también su ubicación en el espacio físico del que forma parte.

Nivel: Cuarto a Sexto Grado (4-6)

El contenido curricular enfatiza el desarrollo de destrezas motoras en niveles más complejos, adaptándolas a las circunstancias del medio ambiente y a la naturaleza de la actividad. El desarrollo motor del niño revelará madurez en el uso de destrezas fundamentales, que incluyen las locomotoras, no-locomotoras y manipulativas. En este nivel, el estudiante participa en actividades de movimiento dirigidas al desarrollo de los conceptos relacionados con los

**Carta Circular Núm. 18-2002-2003**

Página 7

componentes de la aptitud física y la aptitud motriz para fomentar la capacidad funcional y la efectividad en el movimiento, en actividades que requieren principalmente las destrezas de locomoción y de manipulación de objetos variados. En los grados quinto y sexto participa, además, en experiencias de movimiento predeportivas que promueven el desarrollo de su autoestima, el trabajo en equipo y la apreciación del movimiento, como parte de un estilo de vida saludable para él y para otros.

**Escuela Secundaria**

La escuela secundaria incluye en el nivel intermedio el grado séptimo al noveno, y el grado décimo al duodécimo en el nivel superior. Las metas del Programa, los estándares y las competencias de cada nivel, así como los conceptos de estudio para cada grado, se desarrollan por medio de los diferentes ofrecimientos del Programa, sean de tipo requerido o electivo. Los medios que se seleccionen para estudiar los conceptos serán cónsonos con los intereses y necesidades de desarrollo de los estudiantes.

La siguiente Clasificación de las Manifestaciones del Movimiento ilustra la amplitud de opciones disponibles para el diseño de los cursos del Programa en el nivel secundario. Los conceptos y las competencias para cada grado guiarán al maestro en la selección del medio o los medios más adecuados para los objetivos del curso. La diversidad de ofrecimientos permite a los estudiantes exponerse a experiencias de movimiento novedosas que les motiven a aprender y que a su vez se convierten en opciones viables para hacerlas parte de un estilo de vida saludable propio, a corto y a largo plazo.

**Clasificación de las Manifestaciones del Movimiento**

- Aptitud Física y Acondicionamiento
- Actividades Acuáticas
- Actividades en la Naturaleza
- Actividades Culturales con el Movimiento como Medio
- Deportes Individuales y Grupales
- Destrezas Motoras Fundamentales
- Gimnasia de Piso y con Aparatos
- Juegos Nuevos, Pre-Deportivos y Cooperativos-Creativos
- Ritmos y Bailes

**Carta Circular Núm. 18-2002-2003**

Página 8

Nivel Intermedio: Séptimo a Noveno Grado (7- 9)

En el nivel intermedio, el énfasis del currículo está dirigido a ofrecer al estudiante una variedad de experiencias de movimiento que le permita conocerse mejor y retar sus capacidades físicas. Se enfatiza también, el desarrollo de destrezas para trabajar en equipo, mostrar su liderazgo en la solución de problemas de movimiento y desarrollar programas individualizados de aptitud física, dirigidos al establecimiento de estilos de vida saludables.

Nivel Superior: Décimo a Duodécimo Grado (10-12)

En el nivel superior, se enfatiza el análisis del movimiento del estudiante en actividades que formen parte de la sociedad entre él y otros para alcanzar una mayor comprensión cultural propia y global. También, se estudian con mayor profundidad los posibles significados que puede atribuir el estudiante a las manifestaciones del movimiento para fomentar su participación y liderazgo en aquéllas que resulten de su preferencia, con el fin de integrarlas a su vida diaria, a corto y a largo plazo. Así se le permitirá mantener un nivel de aptitud física adecuado en el cual la actividad de movimiento opere como medio de catarsis. Para ello, se promueve la eficiencia mecánica en aquellas actividades de movimiento de su selección.

**Evaluación del Estudiante**

La evaluación del aprendizaje es de vital importancia en esta asignatura en todos los niveles educativos para constatar el logro de las metas, de los estándares y de las competencias del Programa, según los conceptos de estudio. La evaluación se convierte en una actividad natural en cada clase si se formulan objetivos claros y alcanzables, como parte del proceso de planificación diaria. Los objetivos de las lecciones se formulan según las competencias y los estándares de ejecución y relacionados con los conceptos de estudio. Ello a base del nivel de la taxonomía de aprendizaje de acuerdo al dominio que se promueve: afectivo, cognitivo o motor.

En la educación actual se incorpora el “assessment” o avalúo como parte del proceso de enseñanza-aprendizaje para constatar el aprendizaje de los conceptos de estudio y el logro de los estándares de excelencia de la asignatura, según el grado o nivel. El estudiante participa activamente en el proceso de evaluación de su aprendizaje. El “assessment” se caracteriza por ser un proceso continuo para recopilar, organizar e interpretar las evidencias del aprendizaje, a través de diversos medios y en diferentes momentos y circunstancias. La información que se recoge de manera formal o informal, tanto por el estudiante como por el maestro, sirve a ambas partes para reconocer si se está aprendiendo, y de esta forma permite hacer los ajustes necesarios para que se logren los objetivos de aprendizaje.

**Carta Circular Núm. 18-2002-2003**

Página 9

El documento Estándares de Excelencia del Programa de Educación Física provee información detallada sobre los estándares de contenido y ejecución de la asignatura y las técnicas aplicables para su avalúo e instrumentación para una evaluación sumativa con todos los niveles educativos. La Guía Curricular incluye, además de los conceptos, las competencias específicas por niveles educativos que los estudiantes deben ir evidenciando según la definición de lo que constituye ser una persona físicamente educada.

Algunas técnicas de “assessment” que han probado ser de gran utilidad en educación física son las tareas de ejecución, los proyectos de investigación, los problemas o situaciones de movimiento, los mapas conceptuales, las pruebas de ejecución motora, las pruebas de criterio, las listas de cotejo, las reflexiones y el uso de portafolios para documentar el aprendizaje.

El maestro de educación física evaluará el progreso del estudiante en relación con las competencias de la asignatura para el nivel educativo ( K-3, 4-6, 7-9 y 10-12 ), por lo menos una vez al año.

**La Calificación en Educación Física**

La calificación en educación física se facilita en la medida en que se utilicen maneras diferentes y adecuadas para documentar el aprendizaje del estudiante en cada una de las áreas del conocimiento, según se define la persona físicamente educada. La calificación es importante, ya que permite informar el nivel de competencia alcanzado por cada estudiante en un período particular. En educación física se calificará al estudiante en todos los grados escolares con excepción del nivel k-3.

En los grados desde el kindergarten al tercero, cada maestro completará el Perfil Informativo de Evaluación del Estudiante y lo enviará junto al informe de notas semestral. No se administrarán exámenes escritos para comprobar el aprendizaje cognitivo del estudiante. El componente de conocimiento se medirá en función de su aplicación en el movimiento y la disposición de éste al movimiento según las competencias del nivel.

En los grados de cuarto a sexto grado, se calificará al estudiante y la nota será considerada en el promedio general de este nivel.

La calificación del estudiante en educación física deberá reflejar los componentes de lo que constituye ser una persona físicamente educada, según el nuevo enfoque del Programa. El peso de cada componente a considerar en la calificación del estudiante dependerá de la naturaleza del curso y del nivel educativo del estudiante. No obstante, todo curso de educación física incluirá el componente de dominio motor, independientemente del peso que se le asigne.

Carta Circular Núm. 18-2002-2003

Página 10

Los componentes de la nota en educación física se establecen a base de lo que constituye ser una persona educada físicamente, según las áreas del aprendizaje: dominio afectivo, dominio cognitivo y dominio motor. El dominio afectivo incluye las competencias que se relacionan con la valoración y participación en la actividad de movimiento y las relaciones interpersonales. En el dominio cognitivo se constata cuánto conoce el estudiante sobre el movimiento y sus diferentes manifestaciones, la terminología correcta, estrategias variadas que se utilizan en las diferentes expresiones del movimiento, trasfondo de la actividad de movimiento y consideraciones de seguridad y de acondicionamiento físico. En el dominio motor se evalúa el nivel de destreza y pericia que presenta el estudiante en la ejecución física del movimiento.

La condición física del estudiante se reportará como parte del Perfil de Aptitud Física del Estudiante, comenzando desde el cuarto (4to) grado hasta el duodécimo (12mo), pero no se tomará en consideración para computar la calificación o nota del estudiante. Tampoco se incluirán en la calificación del estudiante, aspectos tales como uso de uniforme o participación en equipos deportivos que no se relacionen con los objetivos de la clase.

#### **Atención a los Estudiantes de Educación Especial**

A cada niño inscrito en el Programa de Educación Especial se le proveerá el servicio de educación física regular disponible para estudiantes sin impedimentos, excepto cuando:

- el niño esté ubicado a tiempo completo en instalaciones separadas.
- el Programa Educativo Individualizado (PEI) recomiende un Programa de Educación Física especialmente diseñado y adaptado a sus necesidades Individuales.

Todo estudiante inscrito en el Programa de Educación Especial tiene que haber sido evaluado y debe tener un PEI aplicable durante un año. En aquellas situaciones en que el maestro de educación física regular reciba estudiantes de educación especial, debe ser orientado por el especialista en educación física adaptada sobre las indicaciones del PEI que aplican a la clase de educación física. El maestro de educación física regular podrá solicitar que se le releve de atender al estudiante cuya condición requiera atención especializada y para la cual no tenga la preparación adecuada o no existan en su escuela los recursos y materiales necesarios. De igual forma se debe garantizar la participación del maestro de Educación Física en la reunión de (C.O.M.P.U.).

#### **Fase Intramural**

La fase intramural se define como aquélla en la que se organizan y desarrollan actividades de movimiento en las que participan estudiantes de una misma escuela. Esta participación debe efectuarse durante un período en el cual toda la matrícula escolar esté disponible para participar.

**Carta Circular Núm. 18-2002-2003**

Página 11

Estas actividades pueden celebrarse dentro o fuera de las instalaciones escolares. Las actividades seleccionadas deben responder al grado de madurez y desarrollo del estudiante, y armonizar con los intereses y necesidades de éste, ayudando a su retención en la escuela y a mejorar su calidad de vida.

La fase intramural no se limita a la organización de torneos deportivos para los estudiantes talentosos de la escuela. Incluye alternativas para satisfacer los intereses y las necesidades de participación de todos los estudiantes por igual, y no solamente para grupos de alumnos talentosos en los aspectos motores. Forman parte de esta fase las exhibiciones, organizaciones estudiantiles, las actividades recreativas y los días especiales. Se fomenta en esta fase, también, la integración de la comunidad escolar.

Para fomentar el sentido de responsabilidad y liderazgo en el estudiante, se le proveerá la oportunidad para que desarrolle y demuestre sus aptitudes y actitudes positivas ofreciendo sus servicios y ayuda a los compañeros, ya sea a través de trabajo individual o en equipo. El maestro promoverá la creación de organizaciones estudiantiles y de otros componentes de la escuela que fomenten el desarrollo de las actividades intramurales. Diseñará el plan de actividades que se desarrollará durante cada semestre escolar, evaluará la labor que se realice y rendirá un informe de las actividades realizadas al director de la escuela. El plan incluirá el tipo de actividad, el número de participantes y los resultados generales.

**Día de Juegos de la Escuela**

El Departamento de Educación promueve la celebración de un Día de Juegos en cada una de las escuelas del sistema educativo público como parte de la Fase Intramural del Programa de Educación Física. El Día de Juegos permite al estudiantado de un núcleo escolar disfrutar en conjunto de una variedad de actividades de movimiento y que demuestre su capacidad física y creatividad en las diversas manifestaciones del movimiento que se promueven en la escuela como parte del Programa de Educación Física. También facilita la participación de maestros, padres y la comunidad educativa en general en una actividad que promueve estilos de vida activos, saludables y agradables.

El Día de Juegos podrá celebrarse dentro o fuera del horario lectivo, con la aprobación del director y del Consejo Escolar. El maestro de educación física desempeñará una función importante en la planificación y el desarrollo de la actividad. Contará con el apoyo de la administración, la facultad y los padres, por ser ésta una actividad compleja que involucra a todo el núcleo escolar.

**Carta Circular Núm. 18-2002-2003**

Página 12

Se establecen las siguientes normas para el Día de Juegos:

1. Se debe promover la participación del mayor número de estudiantes del núcleo escolar en las diferentes actividades que forman parte del programa del día.
2. Es importante que refleje el verdadero espíritu que lo motiva: disfrutar juntos de un día de actividades de movimiento para el disfrute de toda la comunidad escolar.
3. Es una actividad educativa, por lo que todos los maestros, el director, el Consejo Escolar y colaborarán en la planificación, organización y desarrollo del Día de Juegos.
4. Debe extenderse a toda la comunidad para que los ciudadanos contribuyan al éxito y orden de la misma.
5. La celebración del Día de Juegos tiene una finalidad educativa y debe distinguirse por el buen comportamiento de todos los participantes y de los espectadores.
6. Su realización debe planificarse cuidadosamente, de modo que cualquier manifestación del entusiasmo estudiantil refleje una buena actitud ciudadana y un sano compañerismo. Se diseñará un plan para la organización del evento y la distribución de las responsabilidades de todos los participantes.
7. El Día de Juegos no se circunscribirá al rendimiento en la actividad física por parte de un grupo de estudiantes. Representa una oportunidad para el desarrollo del liderazgo estudiantil, la recreación sana, el aprecio del esfuerzo personal y de grupo, y la práctica de la convivencia social mediante la participación en las actividades de movimiento.
8. El programa para el Día de Juegos debe ser variado, teniendo en consideración las diferencias individuales e intereses de los participantes.

**Fase Interescolar**

La fase interescolar incluye aquellas actividades de movimiento, de orden competitivo deportivo, de las cuales participan dos o más escuelas. Estas actividades pueden ser organizadas y desarrolladas para incluir, además de la escuela, al distrito escolar, la región educativa o a nivel nacional.

Las actividades de la fase interescolar se consideran oficiales, siempre que respondan a las metas del Programa y estén autorizadas por la autoridad competente. La participación del maestro o la escuela en estas actividades es voluntaria y no afectará el funcionamiento de las otras fases del Programa. El maestro de educación física, o su representante, debe ser autorizado por el director de la escuela para participar en cualquier actividad interescolar reconocida por el Departamento de Educación.



**Carta Circular Núm. 18-2002-2003**

Página 13

Los estudiantes seleccionados representarán a su escuela en las diferentes actividades interescolares, ya sea a nivel de distrito, de región o nacional, siguiendo las reglas establecidas en el Manual de Normas para el Funcionamiento de la Fase Deportiva Interescolar, así como el Reglamento Escolar del Estudiante. La participación de la escuela en las actividades interescolares tomará en consideración la preparación previa del estudiante, la seguridad del alumno y del maestro, las facilidades físicas y los equipos necesarios para la competencia. Además, se considerará el número de estudiantes disponibles con el propósito de constituir una representación digna de la escuela que promueva el desarrollo integral del estudiante, según se establece en las metas del Programa.

**Consideraciones Administrativas en la Implantación del Programa**Programa del Maestro de Educación Física

El programa de trabajo del maestro de educación física debe proveer la flexibilidad necesaria para satisfacer las necesidades de los estudiantes en cada núcleo escolar. No se asignará sesión de salón hogar al maestro debido a los múltiples compromisos que éste tiene para atender las diferentes fases del Programa.

El Convenio Colectivo establece que, de las dos alternativas que se plantean para el horario del maestro, se debe adoptar la Alternativa I. No obstante, de no ser posible ofrecer el período intramural debido a que se puede afectar la salud o la seguridad de los participantes, se implantará la Alternativa II. Esta decisión se tomará entre el maestro y el director de la escuela.

Alternativa I

- 4 períodos de clase
- 1 período de capacitación
- 1 período para la implantación de la Fase Intramural
- 1 período de equipo interdisciplinario o institucional

Alternativa II

- 5 períodos de clase
- 1 período de capacitación
- 1 período de equipo interdisciplinario o institucional

**Atención al Kindergarten**

Se realizará la programación necesaria para que el maestro regular atienda esta matrícula junto al maestro de educación física.

**Carta Circular Núm. 18-2002-2003**

Página 14

### **Requisito de Graduación**

Como requisito de graduación, el estudiante tomará el curso de educación física en el nivel intermedio con valor de un crédito, y un crédito en el nivel superior.

### **Prioridad del Programa**

El maestro de educación física atenderá con prioridad la fase académica.

### **Diseño de Cursos**

Todo curso diseñado por el maestro en la escuela o el distrito debe ser evaluado por el personal del Programa en el nivel central.

### **Fase Interescolar**

Ésta se regirá por el Manual de Normas para el Funcionamiento de la Fase Interescolar, y por el Calendario Anual de Actividades.

### **Vestimenta**

El estudiante y el maestro usarán vestimenta apropiada de acuerdo con el tipo de actividad física en la cual participe, como medida de seguridad, comodidad y decoro.

### **Certificado de Salud**

En los casos en los cuales el estudiante presente alguna condición específica de salud, éste presentará al maestro de educación física un certificado médico con recomendaciones sobre el tipo de actividad que puede ejecutar, si alguna.

### **Participación Ciudadana y Esfuerzos Interagenciales para la Implantación del Programa de Educación Física**

La implantación efectiva del Programa de Educación Física requiere el apoyo y seguimiento por parte de la administración en todos los niveles: nivel central, directores de las regiones educativas, superintendentes de los distritos escolares, directores de escuela, así como de los maestros de otras asignaturas y los de educación física. Es necesario que se formule y desarrolle un plan de acción anual por escuela que propicie la participación activa de estudiantes, maestros, padres y madres, y la comunidad externa, al igual que aquellas entidades públicas y privadas que apoyan en alguna manera dicho plan. Éste debe reflejar el esfuerzo conjunto de toda la comunidad escolar para la creación de un ambiente que favorezca el desarrollo efectivo de todas las fases del Programa de Educación Física. Este plan será presentado durante el mes de septiembre a las regiones educativas correspondientes.

**Carta Circular Núm. 18-2002-2003**

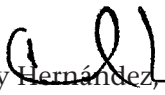
Página 15

Confiamos en que las normas que se establecen en esta Carta Circular faciliten el desarrollo del Programa de Educación Física de forma efectiva, para beneficio de nuestros estudiantes.

Esta Carta Circular deroga las Cartas Circulares Núm. 14-95-96 y Núm. 6-96-97 y cualquier otra directriz que sea inconsistente con lo establecido en la presente.

Esperamos el fiel cumplimiento de estas directrices.

Cordialmente,

  
César A. Rey Hernández, Ph. D.  
Secretario

**NOTA ACLARATORIA**

Para propósito 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 en que se haga referencia a ambos géneros, incluye tanto el masculino como el femenino.

## REFERENCIAS

### Libros

- Airasiar P.W. (1996). *Assessment in the Classroom*. Boston: McGraw Hill, Inc.
- Bird, V. (1995). *Enseñando Educación Física*. Carolina, P.R.: Editorial Logo.
- Burton, A. & Other, (1998). *Movement skill assessment*. Champaign, IL, EE.U.U: Human Kinetics.
- Departamento de Educación de P.R. (2000). *Estándares de Excelencia - Programa de Educación Física*. Santurce, Puerto Rico: Talleres de Artes Gráficas del Departamento de Educación.
- Departamento de Instrucción Pública. (1995). *Guía Curricular del Programa de Educación Física*. Santurce, P.R. Talleres de Artes Gráfica del Departamento de Educación.
- Doolittle, S. & Fay, T. (2002). *Authentic Assessment of Physical Activity for High School Students*. Reston, VA.: NASPE Publication.
- Estremera, R. (1995) *Visión Educativa y "Assessment": ¿Para qué y cómo?* Isabela, P.R.: Isabela Printing.
- Gardner, H. (1993). *Frames of Mind: The theory of multiple intelligences*. New York, NY: Basic Books.
- Gardner, H. (2000). *Intelligence Reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. New York, NY: Basic Books.
- Glover D. & Midura D. (1992). *Team Building Through Physical Challenges* (2da.ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- González de Flores, E. (1991). *Educación el movimiento*. Puerto Rico: Editorial Flores.
- Graham, G. (2001). *Teaching children physical education: Becoming a master teacher*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.

- Lea, J. (2000). *Creating rubrics for Physical Education*. Reston, VA.: NASPE Publication.
- Melograno, V. (2000). *Portafolio assessment for K-12 Physical Education*. Reston, VA.: NASPE Publication.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2001). *La enseñanza de la educación física: La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona, España: Editoriales Hispano Europea, S.A.
- Mohnsen, B. (1997). *Teaching Middle School physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mohnsen, B.S. (1995). *Using technology in physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- National Association for Sport and Physical Education. (1995). *National standards for Physical Education: A guide to content and assessment*. EE.UU.: Masby.
- National Association for Sport and Physical Education. (1998). *What every students needs to know*. EE.UU.: NASPE Publication.
- Pangrazi, R.P. & Others, (1991). *Dynamic Physical Education for secondary school students: Curriculum and instruction*. (2da. ed.) EE.UU. Macmillan.
- Pangrazi, R.P. (1998). *Dynamic Physical Education for elementary school children*. EE. UU.: Allyn & Bacon.
- Sánchez, C.L. (2001). La educación desde una perspectiva constructivista, *Revista Educación Siglo 21*, 6-7.
- Vargas, D. (2000). Visión tecnológica y constructivismo: Consideraciones al integrar la tecnología. *Tecné* noviembre 2000, 4-5.
- Villarini, A. (1996). *Currículo orientado al desarrollo humano integral*. San Juan, Puerto Rico: Organización para el fomento del desarrollo del pensamiento.
- Villarini, A. (1991). *Manual para la enseñanza de destrezas de pensamiento*. San Juan, PR.: Pell.

## Recursos en internet

### ASOCIACIONES PROFESIONALES

#### **Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico (AEFR)**

(P.O. Box 902106, Old San Juan Station, San Juan, Puerto Rico 00902-1506,  
Web site: <http://www.aefr.org>).

#### **American Alliance for Health, Physical Education and Dance (AAHPERD)**

(1900 Association Drive, Reston, VA 2209-9809; TEL/ 703-476-3400, FAX: 703/476-9527;  
Web site: <http://www.aahperd.org>, E-mail: [info@aahperd](mailto:info@aahperd)).

#### **American College of Sports Medicine (ACSM)**

(Box 1440, Indianapolis, IN 46206-1440; TEL: 317/637-9200, FAX: 317/634-7817;  
Web site: <http://www.acsm.org>, E-mail: [crtacsm@acsm.org](mailto:crtacsm@acsm.org)).

#### **National Strength and Conditioning Association (NSCA)**

(P.O. Box 38909, Colorado Springs, CO 80937; TEL: 719/632-6722, FAX: 719/632-6367;  
Web site: <http://www.nasca-lift.org/>, E-mail: [nsca@usa.net](mailto:nsca@usa.net)).

#### **Federación de Medicina Deportiva de Puerto Rico**

(Apartado 8, San Juan, PR 00902; TEL: 787/723-3898; FAX: 787/751-9625).

#### **Aerobics and Fitness Association of America (AFAA)**

(15250 Ventura Boulevard, Suite 200, Sherman Oaks, CA 91403; TEL: 818/905-0040;  
Web site: <http://www.afa.com>).

#### **National Athletic Trainer's Association (NATA)**

(2952 Stemmons Freeway, Dalls, TX 75247; TEL: 214/637-6282; FAX: 214/637-2206;  
Web site: <http://www.nata.org>, E-mail: [webdude@nata.org](mailto:webdude@nata.org)).

#### **International Fitness Professionals Associations (IFPA)**

(P.O. Box 6008, Palm Harbor, FL 34684-0608; TEL: 800/785-1924;  
Web site: <http://www.ifpa-fitness.com> , E-mail: [info@ifpa-fitness.com](mailto:info@ifpa-fitness.com)).

#### **American Running Association**

(4405 East-West Highway, Suite 405, Bethesda, MD 20814; TEL: 301/913-9517;  
FAX: 301/913-9520 Web site: <http://www.americanrunning.org/>,  
E-mail: [run@americanrunning.org](mailto:run@americanrunning.org)).

#### **Gatorade Sports Science Institute (GSSI)**

(P.O. Box 049005, Suite 11-3, Chicago, IL 60604-9005; Web site: <http://www.gssiweb.com>).

#### **The National Association for Physical Education in Higher Education**

(Anderson HallNorthern Illinois University DeKalb, IL 60115; TEL. 815-753-1894,  
Web site: <http://www.napehe.org>, E-mail: [jrintala@niu.edu](mailto:jrintala@niu.edu)).

## Enlaces Relacionados

### APTITUD FÍSICA Y SALUD

American Heart Association  
<http://www.americanheart.org/>

The Cooper Institute  
<http://www.cooperinst.org/>

Surgeon General's Report on Physical Activity and Health  
<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm>

Center for Disease Control and Prevention (CDC)  
<http://www.cdc.gov/>

Links for fitness testing page  
<http://topendsports.com/testing/links.htm>

### LA MUJER EN EL DEPORTE

Fundación Mujer y Deporte  
<http://www.mujoydeporte.org/>

Women in Sports  
<http://www.makeithappen.com/wis/>

WomenSport Internacional  
<http://www.sportsbiz.bz/womensportinternational/>

### EDUCACIÓN ESPECIAL

AID Atlanta  
<http://www.aidatlanta.org/home01.htm>

Necesidades Educativas Especiales en Internet  
<http://paidos.rediris.es/needirectorio/>

Nevada Association for the Handicapped  
<http://www.tyro.com/nah/recreation.html>

## 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 Paralympic Committee  
<http://info.lut.ac.uk/research/paad/ipc/ipc.html>

Olimpiadas Especiales Internacional  
<http://www.specialolympics.org/>

## ATLETISMO

International Association of Athletic Federations  
<http://www.iaaf.org/>

Federación de Atletismo Aficionado de Puerto Rico  
<http://www.fapur.net/fapur/main.html>

## BALONMANO

International Handball Federation  
<http://www.ihf.info/index.jsp>

USA Team Handball  
<http://www.usateamhandball.org/>

## 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/>

#### BRINCA CUICA

The International Federation of Jump Rope  
<http://www.irsf.org/>

USA Jump Rope  
<http://www.usajrf.org/>

#### VOLLEIBOL

Federación Internacional de Voleibol (FIVB)  
<http://www.fivb.org/>

Federación Puertorriqueña de Voleibol  
<http://www.fpvoleibol.com/>

The American Volleyball Coaches Association  
[www.avca.org](http://www.avca.org)

#### BAILE AERÓBICO

Turnstep.com  
<http://www.turnstep.com/>

#### OTRAS

No Child Left Behind  
<http://www.ed.gov/nclb/landing.jhtml>

Foro Gallitos  
<http://rrpac.upr.clu.edu/~gallitos/>



# HOJA DE EVALUACIÓN DEL DOCUMENTO

## MARCO CURRICULAR

A ti, maestro (a):

Solicitamos tu colaboración para evaluar este documento. Contesta las preguntas según la escala que se indica a continuación. Confiamos en tu participación ya que es muy importante para la revisión del currículo de Educación Física.

- I. Evalúa y contesta las siguientes preguntas haciendo uso de la escala numérica que se provee a continuación:

**5 .....EXCELENTE**

**4 .....BUENO**

**3 .....SATISFACTORIO**

**2 .....DEFICIENTE**

**1 .....POBRE**

**HOJA DE EVALUACIÓN DEL DOCUMENTO**

<b>Características del Documento</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Provee una visión clara.					
Es de fácil manejo.					
Provee información de utilidad para el maestro.					
La redacción es clara, sencilla y precisa.					
Las diferentes secciones están organizadas en secuencia lógica.					
<b>Cada sección provee información que permite al maestro tener una idea clara y precisa de:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La visión y la misión</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alcance y el uso del documento</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La epistemología</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los objetivos generales del aprendizaje</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los procesos de enseñanza y aprendizaje</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El proceso de “assessment” en la asignatura</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las técnicas de “assessment” recomendadas para ser utilizadas en el programa</li> </ul>					
Provee información en torno al desarrollo de la materia como disciplina a través del tiempo.					
La bibliografía incluida provee amplios marcos de referencia.					

