

REPÚBLICA DE PANAMÁ

DIRECCIÓN NACIONAL DE CURRÍCULO Y
TECNOLOGÍA EDUCATIVA

EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL

PROGRAMA DE ESTUDIO DE

Educación Física

7º, 8º y 9º

FASE DE VALIDACIÓN 2026



**REPÚBLICA DE PANAMÁ
MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

DIRECCIÓN NACIONAL DE CURRÍCULO Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA

**EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL
NIVEL DE PREMEDIA**

**PROGRAMA DE ESTUDIO
EDUCACIÓN FÍSICA**

SÉPTIMO, OCTAVO Y NOVENO GRADO

ACTUALIZACIÓN 2026

FASE DE VALIDACIÓN

AUTORIDADES DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN

S. E. Lucy Molinar

Ministra de Educación

S. E. Agnes De León de Cotes

Viceministra Académica de Educación

S. E. Roberto Sevillano

Viceministro Administrativo de Educación

Mgter. Edwin Gordón

Director General

Dra. Isis Xiomara Núñez

Directora Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

Magíster Heydhy Caballero de González

Directora Nacional de Educación Básica General

MENSAJE DE LA MINISTRA DE EDUCACIÓN

Panamá está ante una transformación global sin precedentes y nuestra educación debe estar a la vanguardia. Por este motivo, nos complace presentarles el resultado de un riguroso proceso de Rediseño curricular.

Este no es un simple ajuste de contenidos; es una redefinición estratégica y profunda de nuestra visión formativa. Nuestro objetivo primordial es claro: asegurar que cada estudiante panameño egrese con las competencias más relevantes y actualizadas para triunfar en el siglo XXI. Hemos realizado una actualización integral que abarca todos los niveles: desde la educación inicial hasta la media, tanto académica como profesional y técnica; con un perfil de egreso ambicioso, pero alcanzable.

El nuevo currículo está diseñado para que cada asignatura, proyectos e interacción interdisciplinaria se convierta en una experiencia de aprendizaje significativa. Ya no se trata solo de dar clases, sino de formar a las próximas generaciones de líderes y ciudadanos que puedan asumir los retos de una sociedad en constante cambio.

Esta estructura académica está cuidadosamente alineada con las exigencias nacionales e internacionales, e integra ejes fundamentales para el futuro: inteligencia artificial y tecnología, inteligencia socioemocional para el bienestar integral, estrategias pedagógicas coherentes con el contexto real, técnicas e instrumentos de evaluación auténtica que miden la capacidad de actuación y una serie de temas transversales que fortalecen la calidad de los aprendizajes.

Esta es nuestra promesa: transformar el conocimiento en capacidad real de actuación. Queremos que nuestros niños y jóvenes no solo cumplan con ir a la escuela, sino que quieran aprender para la vida.

Deseo expresar mi sincero agradecimiento a los equipos y profesionales que hicieron posible este proceso de actualización curricular. Un reconocimiento especial al Equipo Nacional de Innovación y Actualización Curricular (ENIAC), así como a los docentes y especialistas que participaron en los seis talleres cruciales de ajuste a los programas de estudio de la educación básica general y media académica; al equipo encargado de la validación de los productos, a los editores, diseñadores gráficos, correctores de estilo y al Equipo Nacional de Capacitación Docente (ENCAD), cuya labor fue fundamental al ejecutar el plan de formación y fortalecer las capacidades de maestros y profesores para la exitosa implementación del Rediseño curricular.

Comunidad educativa: ustedes son los agentes de cambio esenciales que nuestra sociedad necesita. Les invito a comprometerse plenamente con este viaje transformador; con su pasión y dedicación, juntos, haremos de Panamá un referente educativo confiable, dinámico y de calidad.

Lucy Melinar

Ministra de Educación

EQUIPO TÉCNICO NACIONAL

Dirección Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

Dra. Isis Xiomara Núñez

Coordinación académica

EQUIPO TÉCNICO

Aleika López

Ana Belkis Antinori

Ana Rosa Truque

Boric Cedeño

Clemente Vergara Rodríguez

Elga Navarro

Javier Jaén

EQUIPO EDITORIAL

Rosmery Del C. Saldaña Beitía

Miguel A. Sánchez C.

Rita Isbeth Ibarra Zapateiro

Ricardo Antonio Melo Hoyte

Oris D. Escudero Hidalgo

Aníbal Anel Alabarca Blandón

Mijayl Myrie Blake

Felipe E. Córdoba M.

Héctor O. Camaño Castillo

PORTADA Y CONTRAPORTADA

Aracelly Agudo

CORRECCIÓN DE ESTILO

Dayra Martínez

ÍNDICE

PARTE I	9
1.1 Fines de la educación panameña	9
PARTE II	11
2. LA EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL	11
2.1. Conceptualización de la Educación Básica General	11
2.2. Objetivos de la Educación Básica General.....	11
2.3. Características de la Educación Básica General	13
PARTE III	16
3. FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN	16
3.1. Fundamento psicopedagógico	16
3.2. Fundamento psicológico	18
3.3. Fundamento socioantropológico	19
3.4. Fundamento socioeconómico	19
PARTE IV	20
4. EL ENFOQUE DE FORMACIÓN POR COMPETENCIAS.....	20
4.1. El modelo educativo	20
4.2. El enfoque por competencias.....	20
4.3. La Educación para el Desarrollo Sostenible (EDS)	21
PARTE V	22
5. PERFIL DE EGRESO DE LA EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL	22

5.1. Perfil ciudadano:	22
5.2. Competencias para la educación básica general	24
5.3. Las habilidades del siglo XXI: ¿cómo ponerlas en práctica en el aula?	33
PARTE VI.	36
6. EL PLAN DE ESTUDIO DE LA EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL.....	36
6.1. Estructura curricular del plan de estudio correspondiente a la etapa preescolar (4 y 5 años)	36
6.2. Estructura del plan de estudio a partir del primer grado	37
6.3. Los espacios curriculares abiertos.....	38
6.4. Tecnologías.....	40
6.5. El plan de estudio para la Educación Básica General.....	41
PARTE VII.	42
FUNCIÓN DEL DOCENTE.....	42
7.1 La competencia pedagógica	42
7.2 El perfil y el rol del docente.....	43
PARTE VIII.	45
8. ENFOQUE EVALUATIVO.....	45
8.1. La evaluación de los aprendizajes	45
8.2. ¿Para qué evalúa el docente?	45
8.3. ¿Qué evaluar?	45
8.4. ¿Cómo evaluar?.....	46
8.5. Criterios para la construcción de procedimientos evaluativos	48
8.6. La evaluación auténtica y su importancia	48
PARTE IX.	50
9. LOS PROYECTOS INTERDISCIPLINARIOS	50

PARTE X.....	51
10. RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL USO DE LOS PROGRAMAS DE ESTUDIO.....	51
PARTE XI.....	52
11. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA DE ESTUDIO.....	52
ANEXOS.....	129

PARTE I.

1. BASES FUNDAMENTALES DE LA EDUCACIÓN PANAMEÑA

La Constitución Política de la República de Panamá, en su Capítulo 5.º, dedicado a la Educación, sienta las bases imprescindibles para cualquier proceso de modernización educativa. Los artículos 91, 92, 93 y 96 son cruciales en este sentido. De acuerdo con este fundamento legal, la educación se entiende como un derecho y una obligación individual, y como la vía principal para asegurar el desarrollo integral de la persona y su bienestar social. Esta visión se materializa en los fines explícitos de la educación panameña determinados por la legislación vigente.

1.1 Fines de la educación panameña

De acuerdo con la Ley Orgánica de Educación (Ley 47 de 1946), con las adiciones y las modificaciones introducidas por la Ley 34 de 1995, la educación panameña tiende al logro de los siguientes fines:

1. Contribuir al desarrollo integral del individuo con énfasis en la capacidad crítica, reflexiva y creadora, para tomar decisiones con una clara concepción filosófica y científica del mundo y de la sociedad, con elevado sentido de solidaridad humana.
2. Coadyuvar en el fortalecimiento de la conciencia nacional, la soberanía, el conocimiento y la valoración de la historia patria, el fortalecimiento de la Nación panameña, la independencia nacional y la autodeterminación de los pueblos.
3. Infundir el conocimiento y la práctica de la democracia como forma de vida y de gobierno.
4. Favorecer el desarrollo de actitudes en defensa de las normas de justicia e igualdad de los individuos mediante el conocimiento y el respeto de los derechos humanos.
5. Fomentar el desarrollo, el conocimiento, las habilidades, las actitudes y los hábitos para la investigación y la innovación científica y tecnológica, como base para el progreso de la sociedad y el mejoramiento de la calidad de vida.
6. Impulsar, fortalecer y conservar el folclore y las expresiones artísticas de toda la población, de los grupos étnicos del país y de la cultura regional y universal.

7. Fortalecer y desarrollar la salud física y mental del panameño por medio del deporte y actividades recreativas de vida sana, como medios para combatir el vicio y otras prácticas nocivas.
8. Incentivar la conciencia para la conservación de la salud individual y colectiva.
9. Fomentar el hábito del ahorro, así como el desarrollo del cooperativismo y la solidaridad.
10. Fomentar los conocimientos en materia ambiental con una clara conciencia y actitudes conservacionistas del ambiente y los recursos naturales de la Nación y del mundo.
11. Fortalecer los valores de la familia panameña como base fundamental para el desarrollo de la sociedad.
12. Garantizar la formación del ser humano para el trabajo pro ductivo digno, en beneficio individual y social.
13. Cultivar sentimientos y actitudes de apreciación estética en relación con todas las expresiones de la cultura.
14. Contribuir a la formación, la capacitación y el perfeccionamiento de la persona como recurso humano, con la perspectiva de la educación permanente, para que participe eficazmente en el desarrollo social, económico, político y cultural de la Nación, y reconozca y analice críticamente los cambios y las tendencias del mundo actual.
15. Garantizar el desarrollo de una conciencia social en favor de la paz, la tolerancia y la concertación como medios de entendimiento entre los seres humanos, los pueblos y las naciones.
16. Reafirmar los valores éticos, morales y religiosos en el marco del respeto y la tolerancia entre los seres humanos.
17. Consolidar la formación cívica para el ejercicio responsable de los derechos y los deberes ciudadanos, fundamentada en el conocimiento de la historia, los problemas de la Patria y los más elevados valores nacionales y mundiales.

PARTE II.

2. LA EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL

Una de las innovaciones de la Ley 34 de 1995 es la introducción de la Educación Básica General en la estructura del sistema educativo. Este tramo de la educación abarca de los cuatro (4) a los quince (15) años y amplía la escolaridad y la obligatoriedad a once años, al tiempo que garantiza su gratuidad.

2.1. Conceptualización de la Educación Básica General

La Educación Básica General se concibe como una estructura pedagógica única destinada a formar sujetos capaces de la comprensión profunda de sí mismos y de los otros miembros de la sociedad. Esto se logra mediante la clara afirmación de su autoestima y el desarrollo de la capacidad de interrelación con el entorno social, cultural y natural. Adicionalmente, busca dotarlos del adecuado conocimiento de los medios e instrumentos para establecer dichas relaciones, todo enmarcado en sólidos principios éticos y morales que sustentan la educación permanente.

2.2. Objetivos de la Educación Básica General

La Educación Básica General proporciona los conocimientos para la formación integral (aprender a ser, aprender a hacer, aprender a aprender y aprender a convivir). También, garantiza la continuidad de estudios en el segundo nivel de enseñanza y la incorporación digna a los procesos de desarrollo del país, dentro de los términos aceptables de productividad y competitividad. Las acciones de este nivel se concretizan con el logro de los siguientes objetivos:

1. Favorecer que la niñez de edad escolar alcance, de acuerdo con sus potencialidades, el pleno desarrollo de sus capacidades, habilidades y destrezas. De igual forma, que contribuya activamente a la defensa, la conservación y la mejora del ambiente como elemento determinante de la calidad de vida.
2. Garantizar que la población estudiantil alcance el dominio de los sistemas esenciales de comunicación oral y escrita y de lenguajes simbólicos y gestuales; asimismo, que sean capaces de aplicar el razonamiento lógico-matemático en la

identificación, la formulación y la solución de problemas relacionados con la vida cotidiana y que adquieran las habilidades necesarias para aprender por sí mismos.

3. Promover la autoformación de la personalidad del estudiante haciendo énfasis en el equilibrio de la vida emocional y volitiva, en la conciencia moral y social, en la acción cooperativa, en la iniciativa creadora, en el trato social, en la empatía, en la participación, en la solución de los problemas y en las responsabilidades del proceso dinámico de la sociedad.
4. Internalizar y desarrollar conductas, valores, principios y conocimientos científicos, tecnológicos y humanísticos que le faciliten la comprensión de las relaciones con el entorno y la necesidad vital de preservar su salud y la de otros miembros de la comunidad; el uso racional de los recursos tecnológicos y del medio ambiente apropiados para la satisfacción de sus necesidades y el mejoramiento de su calidad de vida.
5. Garantizar que el estudiantado se forme en el pensamiento crítico y reflexivo, que desarrolle su creatividad e imaginación; que posea y fortalezca otros procesos básicos y complejos del pensamiento como la habilidad para observar, analizar, sintetizar, comparar, inferir, investigar, elaborar conclusiones, tomar decisiones y resolver problemas.
6. Propiciar que toda la población estudiantil internalice los valores, las costumbres, las tradiciones, las creencias y las actitudes esenciales del ser panameño, asentados en el conocimiento de la historia patria y de nuestra cultura nacional, respetando y valorando la diversidad cultural.
7. Promover que el alumnado reconozca y valore la familia como unidad básica de la sociedad, el respeto a su condición de ser humano y a la de los demás, el derecho a la vida y la necesidad de desarrollar, fortalecer y preservar una cultura de paz.

2.3. Características de la Educación Básica General

► La Educación Básica General es democrática:

Es un sistema gratuito y de acceso abierto para niños, niñas y jóvenes, bajo un criterio de equidad, cobertura y mejorara de la calidad de la educación en los sectores más desfavorecidos de la población. Es la estructura pedagógica esencial que provee las herramientas y conocimientos fundamentales para la vida, la ciudadanía, el desarrollo personal y profesional futuro.

► La Educación Básica General es científica:

La educación básica general contempla el método científico en todo su proceso: fomenta la curiosidad, la observación, la exploración, el escepticismo, la resolución de problemas y la búsqueda de la evidencia, para formar ciudadanos capaces de entender el mundo por medio de un pensamiento crítico y la aplicación de saberes.

El enfoque socio formativo de la educación básica general, permite la aplicación de los siguientes principios básicos:

- ❖ Estimula los aprendizajes significativos sustentados en la consideración de los aprendizajes previos de los estudiantes.
- ❖ Propicia la construcción o la reconstrucción del conocimiento por parte del sujeto que aprende.
- ❖ Asume que el aprendizaje es continuo y progresivo, y está en constante evolución.
- ❖ Estructura de la Educación Básica General

La Ley 34 del 6 de julio de 1995, que modifica la Ley 47, Ley Orgánica de Educación, adopta una nueva estructura académica, la Educación Básica General, que transforma el sistema educativo. La Educación Básica General amplía la obligatoriedad a once grados y además establece su gratuidad. Asimismo, debe garantizar que los estudiantes culminen esta etapa con dominio de saberes básicos que permitan el desarrollo de los aprendizajes significativos con una gran dosis de creatividad, sentido crítico y reflexivo y pensamiento lógico. Esto implica garantizar el aprender a ser, el aprender a aprender, el aprender a hacer y el aprender a convivir. La Educación Básica General incluye dentro de su estructura **tres (3) áreas de formación Humanística, Científica y Tecnológica**, de acuerdo con lo establecido en la ley mencionada, las siguientes etapas:

- a. **Educación preescolar** para menores de cuatro y cinco años, con una duración de dos años.
- b. **Educación primaria**, con una duración de seis años.
- c. **Educación premedia**, con una duración de tres años.

Estas etapas deben visualizarse con carácter de integralidad, lo que permite aplicar los principios curriculares de continuidad, secuencia e integración.

2.4.1. La educación preescolar

Esta etapa de formación favorece el desarrollo integral de los niños y niñas de cuatro y cinco años y permite fortalecer las dimensiones: afectiva y socioemocional, los procesos comunicativos, la cognoscitiva y la psicomotricidad. Para ello, se aplican estrategias y estilos pedagógicos acordes con el desarrollo psicoevolutivo de esta edad, partiendo de sus potencialidades naturales en la adquisición del lenguaje, el desarrollo motor, la expresión libre de su personalidad y la socialización. Asimismo, se promueve el desarrollo de habilidades básicas para la lectoescritura y el pensamiento lógico-matemático, en un ambiente que respeta su ritmo de aprendizaje y estimula su curiosidad.

En el subsistema no regular, la educación preescolar consta de las siguientes fases.

2.4.1.1. Parvularia 1

Comprende a los lactantes desde su nacimiento hasta los dos años de edad.

2.4.1.2. Parvularia 2

Comprende a los maternas, cuyas edades fluctúan entre los dos y los cuatro años.

2.4.1.3. Parvularia 3

Comprende a preescolares de cuatro a cinco años, quienes se incluyen como parte del primer nivel de enseñanza, pero bajo la responsabilidad técnica y administrativa de la Dirección Nacional de Educación Inicial, la cual coordinará con la Dirección Nacional de Educación Básica General.

2.4.2. Educación primaria

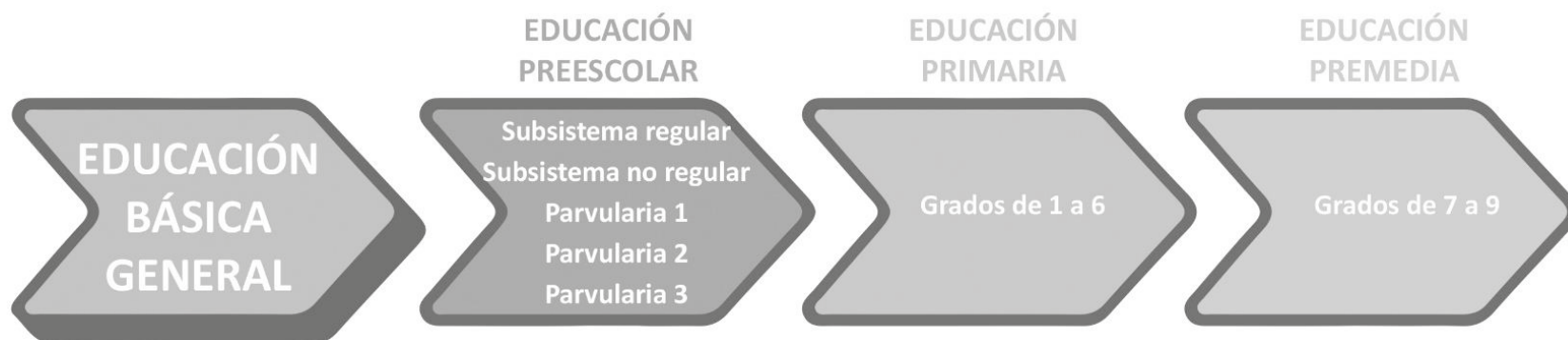
La etapa de la educación primaria comprende las edades entre seis (6) y once (11) años. Permite la continuidad, el afianzamiento y el desarrollo de las áreas cognoscitivas, psicomotoras y socioemocionales, la profundización en

la formación de la personalidad, al fortalecer e incrementar las experiencias psicosociales. De este modo, se promueve el eficaz desenvolvimiento de los estudiantes en su vida y el desarrollo de las competencias, a fin de que continúen sus estudios creativamente.

2.4.3. Educación premedia

Esta es la etapa final de la Educación Básica General. Tiene una duración de tres (3) años y se desarrolla en estudiantes entre las edades de doce (12) y quince (15) años. Corresponde al periodo crítico o de trascendencia en el desarrollo del sujeto; en quien se opera una transformación biológica y aparecen los rasgos adultos, así como el impulso de la autoconciencia, la interacción social con sus coetáneos y las relaciones con los adultos. Corresponde generalmente al inicio de la primera etapa de la adolescencia, con una dinámica e intensa actividad social. Por ello, deberá valorarse la permeabilidad de los estudiantes de asimilar modelos y valores al construir relaciones con sus compañeros, con sus padres y consigo mismos, así como el fortalecimiento de los intentos por realizar sus planes.

Esta etapa de formación permite la exploración por parte del estudiante, para vincular los aprendizajes adquiridos y que estos determinen la toma de decisiones para su continuidad de estudios en la educación media.



PARTE III.

3. FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN

3.1. Fundamento psicopedagógico

La misión del Ministerio de Educación es formar una ciudadanía íntegra, crítica, creativa y comprometida con su sociedad, que esté capacitada para generar conocimientos, habilidades y soluciones a los desafíos que enfrenta nuestra sociedad y que contribuyan con el bienestar y la calidad de vida de la ciudadanía panameña. Para lograr esta misión, se debe partir de una educación integral que promueva valores fundamentales como la responsabilidad social, la ética, el respeto, la solidaridad y la tolerancia.

3.1.1. El modelo educativo y los paradigmas del aprendizaje

El modelo educativo es definido por la institución educativa según tendencias, enfoques y marco teórico y práctico que sintetiza teorías pedagógicas para estructurar un sistema educativo.

El subsistema regular del modelo educativo panameño acoge el enfoque socioconstructivista basado en el enfoque por competencias, como vía principal y formal para la educación básica general, educación media y el tercer nivel superior de enseñanza, orientado a la formación integral de niños, jóvenes y adultos, mediante currículos sistemáticos.

El paradigma del aprendizaje es esencial en todas las formas posibles de construcción de conocimientos. Implica una mentalidad de educación permanente que abarca aprender a aprender, aprender a emprender, aprender a desaprender y aprender durante toda la vida. En este sentido, es importante que el paradigma del aprendizaje se adapte a las demandas de la educación del futuro y considere los cuatro pilares fundamentales: aprender a saber, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir, tal como se plantea en el informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI La Educación encierra un tesoro (Informe Delors).

Este paradigma pone un gran énfasis en el aprendizaje y requiere que los educadores se formen como diseñadores de métodos y ambientes de aprendizaje. Los educadores deben estar comprometidos en la creación de ambientes

educativos innovadores que estimulen el aprendizaje activo y autónomo, donde el estudiante sea el protagonista de su propio proceso de aprendizaje.

El nuevo rol de mediador de los aprendizajes requiere de un docente que implemente una metodología integradora y motivadora de los procesos intelectuales, que haga posible en sus estudiantes el desarrollo del pensamiento crítico, reflexivo y proactivo, para llevarlos a descubrir lo que está más allá del currículo formal. El docente deja de ser el centro del proceso, pero no desaparece de este, sino que se transforma en un guía, un tutor capaz de generar en su aula un ambiente de creatividad y construcción de aprendizajes.

Por su parte, el rol del estudiante demanda un individuo dinámico, reflexivo y comprometido con la construcción de su propio aprendizaje, así como sensible a los problemas sociales del entorno, y por tanto, capaz de reconocer que su aporte es esencial para la solución de dichos problemas.

El paradigma del aprendizaje en la actualidad debe considerar las herramientas tecnológicas como una oportunidad para enriquecer el proceso de aprendizaje y expandir las posibilidades de acceso a la educación, especialmente en un mundo cada vez más digital.

3.1.2. Concepción del aprendizaje

A lo largo de la historia, se han formulado distintas teorías para responder a la pregunta sobre cómo aprende el ser humano. En la Antigüedad, Aristóteles planteó la necesidad de encontrar explicaciones desde la filosofía. Con el surgimiento de la psicología, se han propuesto explicaciones más experimentales y detalladas. En la actualidad, se reconocen al menos diez teorías que buscan explicar el aprendizaje, las cuales se pueden clasificar en dos grandes grupos:

1. Teorías conductistas y neoconductistas.
2. Teorías cognoscitivistas o cognitivistas.

Las teorías conductistas y neoconductistas se enfocan en el estudio del comportamiento humano. El conductismo clásico se centra en el estudio del comportamiento observable y medible, y sostiene que el ambiente es el principal determinante del comportamiento. Los neoconductistas, por su parte, ampliaron la perspectiva conductista para incluir procesos internos y cognitivos, y reconocen la importancia de la cognición en la conducta.

Por otro lado, las teorías cognitivistas o cognitivas parten del estudio de los procesos mentales y cognitivos involucrados en la en el comportamiento humano. En contraste con el conductismo, los cognitivistas sostienen que el ser humano es activo en la búsqueda y la construcción del conocimiento. Desde este enfoque, las personas desarrollan estructuras cognitivas o constructivas para procesar los datos del entorno y darles un significado personal, un orden propio razonable en respuesta a las condiciones del medio; es decir, reconocen la importancia de los factores ambientales y sociales en la conducta, pero hacen hincapié en la influencia de los procesos cognitivos en cómo las personas interpretan y responden a esos factores.

3.2. Fundamento psicológico

En el marco de las expectativas de cambio del país, el fundamento psicológico de la propuesta curricular se muestra en los siguientes planteamientos:

- ❖ Se centra en el estudiante como el elemento más importante; para ello se considera la forma como este aprende y se respeta su ritmo de aprendizaje
- ❖ Se enfatiza en la relevancia de satisfacer las necesidades, los intereses y las expectativas de los estudiantes, motivándolos a desarrollar destrezas, creatividad, pensamiento crítico y capacidad innovadora para enfrentar desafíos y solventar problemas con éxito.
- ❖ Se orienta al desarrollo integral del estudiante, considerando las dimensiones socioafectiva, cognoscitiva y conductual como una unidad; esto es, como tres aspectos que interactúan.
- ❖ Se pretenden estimular los conocimientos, las habilidades, las actitudes y los procedimientos necesarios para la investigación y la construcción y reconstrucción del conocimiento.
- ❖ Se presta especial atención a la capacidad de pensar autónoma y críticamente, de resolver problemas cotidianos y de adaptarse a los cambios permanentes.

3.3. Fundamento socioantropológico

Los fundamentos socioantropológicos brindan una perspectiva más profunda del contexto sociocultural en el que se desarrolla el proceso educativo, de este modo se promueven prácticas pedagógicas más inclusivas y respetuosas de la diversidad cultural y se fomenta la valoración y el respeto por la pluralidad con miras a construir una sociedad más tolerante y empática.

3.4. Fundamento socioeconómico

Panamá es un país con indicadores macroeconómicos sólidos, que facilitan el diseño y la ejecución de planes que fomenten un crecimiento sustentable. Dentro de las políticas sociales, la educación cobra un papel relevante, considerando, por un lado, que en ella se cimenta el progreso de las personas y, por otro, que es un pilar decisivo del desarrollo político y productivo.

En la actualidad, culminar la educación media significa una oportunidad para las personas de formar parte activa de la sociedad y de la economía basada en el conocimiento. Esto les permite emplear de manera creativa la tecnología en constante evolución, y hacer un uso productivo de los espacios virtuales, lo que contribuye al desarrollo político, social y cultural del país y fomenta el crecimiento económico sostenible.

PARTE IV.

4. EL ENFOQUE DE FORMACIÓN POR COMPETENCIAS

4.1. El modelo educativo

El modelo educativo está centrado en los valores, la misión y la visión institucional, y tiene como objetivo fundamental la formación integral y armónica de los estudiantes: desarrollo intelectual, humano, social y profesional. A su vez, sirve de referencia para las funciones de docencia dentro del proyecto educativo. Se trata de un modelo educativo orientado por los principios de la UNESCO en cuanto a la educación para el siglo XXI, que fomenta el aprendizaje continuo, la autonomía, el trabajo en equipo, la comunicación efectiva, la creatividad y la innovación en la generación de conocimiento y tecnología, la resolución de problemas, el espíritu emprendedor, la conciencia social y la comprensión de la diversidad cultural.

4.2. El enfoque por competencias

El enfoque por competencias se apoya en una concepción constructivista que reconoce el aprendizaje como un proceso individual de construcción, donde los nuevos conocimientos adquieren significado al conectarse con los previos y a través de la interacción social. Se trata de una formación humanista que integra los aprendizajes y los adapta a las circunstancias cada vez más complejas del mundo actual.

Una competencia se puede definir como un saber actuar en una situación; es decir, la posibilidad de movilizar un conjunto integrado de recursos (saber, saber hacer y saber ser) para resolver una situación problema en un contexto dado. En el desempeño de la tarea, el sujeto pone en juego sus recursos personales, colectivos (redes) y contextuales a fin de solucionar un problema que involucra diferentes dimensiones: cognitiva, conductual, socioemocional y valorativa.

Este enfoque implica que el docente promueva la creación de ambientes de aprendizaje y situaciones educativas apropiadas para favorecer el trabajo colaborativo, la resolución de problemas y la elaboración de proyectos educativos interdisciplinarios, entre otros.

La evaluación de las competencias de los estudiantes, por su parte, requiere una variedad de herramientas y estrategias que permitan medir los conocimientos, las habilidades y las actitudes que se espera que hayan adquirido, así como su capacidad para aplicar los en situaciones reales y para trabajar en equipo, comunicarse efectivamente y resolver problemas de manera eficiente.

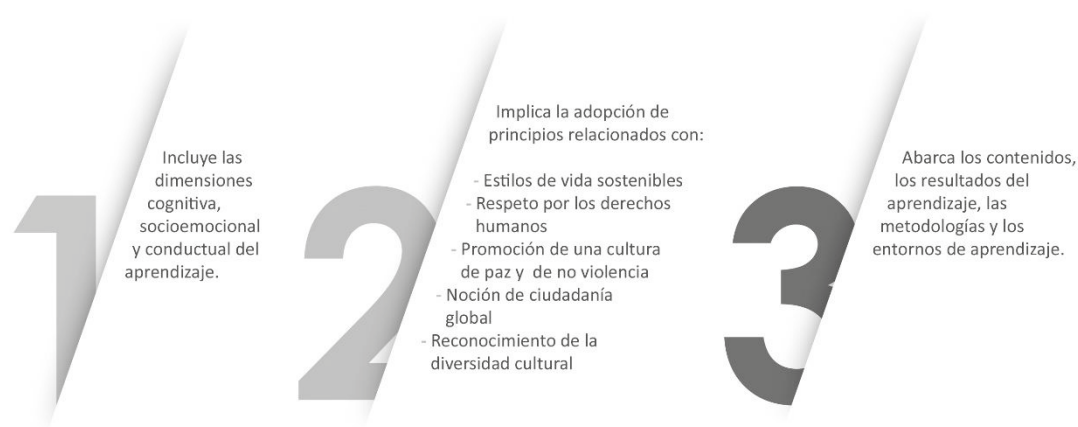
4.3. La Educación para el Desarrollo Sostenible (EDS)

Como se ha mencionado, el modelo educativo por competencias se enfoca en el desarrollo de habilidades y conocimientos prácticos, lo que es esencial para promover la Educación para el Desarrollo Sostenible. Al adoptar un enfoque de aprendizaje centrado en el estudiante, se garantiza la adquisición de las competencias necesarias para enfrentar los retos ambientales, sociales y económicos.

De acuerdo con las premisas de la Educación para el Desarrollo Sostenible, los estudiantes deben adquirir los conocimientos teóricos y prácticos para ser agentes de cambio comprometidos con la adopción de principios relacionados con estilos de vida sostenibles, respeto por los derechos humanos, equidad de género, promoción de una cultura de paz y de no violencia, noción de ciudadanía global y reconocimiento de la diversidad cultural, lo que les permitirá enfrentar los desafíos del presente y del futuro y contribuir con el desarrollo y el bienestar de nuestra nación y del mundo (UNESCO, 2017).

La EDS implica un continuo proceso de aprendizaje que es fundamental en una educación de calidad. Este enfoque integral y transformador busca mejorar las dimensiones cognitivas, sociales, emocionales y conductuales del aprendizaje, ya que abarca tanto los contenidos como los resultados del aprendizaje, así como las metodologías pedagógicas y los entornos de aprendizaje. La EDS desempeña un papel crucial en la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), puesto que su propósito esencial es la transformación de la sociedad (UNESCO, 2020, p. 8).

EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE (EDS)



PARTE V.

5. PERFIL DE EGRESO DE LA EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL

El perfil de egreso basado en competencias implica aprendizajes relevantes para la vida de los estudiantes, estos no solo se limitan a conocimientos prácticos o que tienen una función inmediata, sino que también incluyen aquellos que fomentan una cultura científica y humanista. De esta manera, se integran habilidades, actitudes y conocimientos asociados con distintas disciplinas para dar sentido y cohesión al aprendizaje.

El perfil de egreso describe las cualidades personales, éticas, académicas y profesionales que se espera que un estudiante desarrolle al finalizar la Educación Básica General; por lo tanto, representa el ideal compartido de los rasgos deseables en un ciudadano joven. Se basa en los objetivos de aprendizaje y los conocimientos establecidos en el plan de estudio y refleja lo que se espera que los estudiantes hayan aprendido y desarrollado al final de su formación y que los prepara para responder a los desafíos del mundo moderno. El perfil de egreso se compone de un conjunto de habilidades y conocimientos que los estudiantes deben adquirir durante su formación, las cuales pueden ser adaptadas por cada escuela según el modelo educativo.

Es importante destacar que la escuela, los entornos socioculturales de cada institución y las experiencias de formación de los estudiantes influyen en su desarrollo como individuos. Por lo tanto, las competencias se desarrollarán como resultado de todos estos factores.

Este perfil se alcanzará a través de los procesos y prácticas educativas relacionadas con los diferentes niveles de concreción del currículo: el diseño curricular, el modelo educativo, los planes y programas de estudio, las adaptaciones específicas de cada escuela y, finalmente, el currículo impartido en el aula. En todos estos niveles, es necesario contar con la participación y colaboración de los diversos actores involucrados en la Educación Básica General.

5.1. Perfil ciudadano:

1. Demuestra dominio del idioma oficial de manera oral y escrita.
2. Valora las lenguas indígenas y su importancia en la identidad cultural del país.
3. Utiliza al menos una lengua distinta de la materna para integrarse en un mundo globalizado.
4. Emplea con responsabilidad las principales tecnologías de la información.

5. Actúa con ética en el ejercicio de sus actividades cotidianas.
6. Demuestra liderazgo en beneficio individual y colectivo de su entorno con miras a la construcción de una sociedad más equitativa.
7. Actúa con auténtica identidad nacional y conocimiento de la realidad del país.
8. Demuestra compromiso social con la protección y cuidado del ambiente de manera sostenible.
9. Integra los elementos multiculturales, étnicos y artísticos a la vida de forma responsable.
10. Valora la importancia del respeto de los derechos humanos, la diversidad cultural y étnica y la igualdad de género.
11. Promueve la integración de personas con capacidades diferentes para el bienestar y desarrollo de la sociedad.
12. Reconoce la importancia de un estilo de vida saludable para lograr el bienestar físico, mental y emocional.
13. Demuestra dominio de sus emociones y capacidad para tomar decisiones asertivas en cualquier tipo de conflicto.
14. Trabaja en equipo para resolver problemas sociales y ambientales.
15. Demuestra compromiso con la participación activa en la construcción de una sociedad más sostenible y justa.

PERFIL CIUDADANO



5.2. Competencias para la educación básica general

El enfoque en el desarrollo de competencias busca formar personas capaces de enfrentar los retos y aprovechar las oportunidades de la época actual de manera exitosa. «El mundo es cada vez más complejo, y los días de los conocimientos empaquetados y los resultados basados en la memorización del contenido han terminado. Necesitamos estudiantes que posean competencias globales que les permitan ser creativos en la resolución de problemas, que puedan colaborar con eficacia y que busquen un liderazgo que los lleve a la acción» (Quinn et al., 2021, p.27). Desde esta perspectiva, se ha considerado pertinente ampliar las ocho competencias básicas e incluir dos nuevas competencias — emprendedurismo y competencia socioemocional — y las habilidades para el siglo XXI.

► **COMPETENCIA 1: Comunicativa**

Se relaciona con la utilización del lenguaje como instrumento para la comunicación oral y escrita; la representación, la interpretación y la comprensión de la realidad; la construcción y la comunicación del conocimiento; así como la

organización y la autorrealización del pensamiento, las emociones y la conducta como aspectos necesarios para mejorar la interacción comunicativa dentro del entorno social.

Rasgos de la competencia comunicativa

1. Emplea el lenguaje verbal y no verbal para comunicar hechos, sucesos, ideas, pensamientos y sentimientos con precisión, seguridad y fluidez en situaciones del entorno de manera crítica y reflexiva.
2. Es capaz de comprender y analizar información verbal y no verbal utilizando estrategias comunicativas para la lectura y la escucha en distintos contextos situaciones.
3. Elabora mensajes coherentes y significativos que reflejen una comprensión profunda y organizada de la realidad.
4. Utiliza el lenguaje de manera artística para expresar su visión personal y su manera particular de comprender el mundo.
5. Demuestra habilidad para tomar decisiones a partir del análisis y la síntesis de información verbal y no verbal procedente de diversos géneros discursivos.
6. Utiliza correctamente las normas gramaticales y de comunicación en la producción de textos coherentes y cohesionados de diferentes géneros discursivos y en distintos formatos.
7. Muestra comprensión y respeto por la diversidad lingüística y cultural en los contextos en los que se comunica.
8. Desarrolla el hábito de la lectura para el enriquecimiento personal, cultural y profesional.
9. Produce diversos tipos de textos con ideas originales, creativas e innovadores en diversos contextos.
10. Aplica la empatía, valores y sentido ético en la comunicación.

► Competencia 2: Pensamiento lógico-matemático

Consiste en la capacidad de interpretar, comprender, utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático, con la finalidad de producir e interpretar distintos tipos de información; así como para desarrollar el pensamiento lógico, el análisis crítico y la resolución creativa de problemas en distintos contextos. Esta habilidad permite a la persona representar, modelar y comunicar situaciones del entorno social y global en la toma de decisiones justas, transparentes y sostenibles en la vida cotidiana, siempre guiado por los principios del bien común, la equidad y la dignidad humana.

Rasgos de la competencia pensamiento lógico-matemático

1. Resuelve operaciones fundamentales en el campo de los números reales, mediante la aplicación de los conceptos matemáticos para responder a situaciones de su entorno.

2. Es capaz de establecer las relaciones entre conceptos y variables para resolver problemas coherentes y fundamentada.
3. Utiliza estructuras básicas, conocimientos y procesos matemáticos que le permiten comprender y resolver situaciones en su vida diaria.
4. Aplica estrategias de resolución de problemas mediante el razonamiento lógico y los procesos sistemáticos para responder a exigencias concretas de su entorno.
5. Integra la matemática como lenguaje universal y utiliza herramientas de aritmética, álgebra, geometría, estadística y cálculo para interpretar fenómenos naturales y sociales.
6. Procesa información del entorno aplicando herramientas y recursos matemáticos para operar sobre fenómenos propios de la interacción social.
7. Analiza la inserción de los conceptos matemáticos en situaciones prácticas de la vida cotidiana con una actitud de reflexión, investigación y curiosidad epistémica.
8. Plantea estrategias matemáticas originales que sean adaptables a los diversos contextos para abordar y resolver problemas.
9. Utiliza recursos tecnológicos y digitales para representar, corroborar, modelar, analizar y comunicar información matemática, para valorar el uso no dependiente, crítico y ético de estas tecnologías.

► **Competencia 3: Conocimiento e interacción con el mundo físico**

Se refiere a la habilidad para interactuar de forma consciente y crítica con el mundo físico, tanto en sus fenómenos naturales como en los generados por la acción humana, de tal modo que se posibilita la comprensión de los sucesos, la predicción de las consecuencias y la actividad dirigida a la mejora y la preservación de las condiciones de la vida propia, de las personas y del resto de los seres vivos.

Rasgos de la competencia conocimiento e interacción con el mundo físico

1. Preserva su bienestar físico, mental y emocional mediante la práctica de hábitos alimenticios, higiénicos y deportivos para una vida saludable.
2. Distingue la necesidad del aprovechamiento racional y sostenible de los recursos naturales y su protección.
3. Actúa con responsabilidad ante los riesgos y los peligros de los fenómenos naturales.
4. Aprecia la biodiversidad de nuestro país por medio del respeto de las normas que la regulan y de hábitos orientados a su conservación y protección.

5. Demuestra responsabilidad y capacidad de adaptación ante los avances científicos y tecnológicos con una visión crítica y ética, que le permita enfrentar los desafíos del mundo actual y contribuir positivamente a la sociedad y el ambiente.
6. Comprende la importancia de desarrollar actividades productivas sostenibles para garantizar la seguridad alimentaria.
7. Utiliza métodos propios de la actividad científica para la resolución de problemas de su entorno.
8. Valora la importancia de la familia como institución integradora de valores y promueve su salud física mental y emocional, mediante la práctica de hábitos alimenticios, higiénicos y deportivos para fortalecer lazos familiares y el bienestar de sus miembros.

► **Competencia 4: Tratamiento de la información y competencia digital**

Consiste en disponer de habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información para transformarla en conocimiento. Incorporar habilidades que crean desde el acceso a la información hasta su transmisión en distintos soportes una vez tratada, incluyendo la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como elemento esencial para informarse, aprender y comunicarse. Resalta la importancia del acceso a la gestión inteligente de información en diversos formatos y medios posicionando las Tic's como herramientas claves para el aprendizaje como pilares de su desarrollo personal y profesional.

Rasgos de la competencia tratamiento de la información y competencia digital

1. Utiliza programas de búsqueda y bases de datos apropiados para la obtención y el análisis de información relevante y procedente de fuentes confiables.
2. Conoce los medios de comunicación digital y los paquetes de software relevantes para la comunicación, así como su funcionamiento y sus limitaciones.
3. Comprende los riesgos asociados con el uso de la tecnología y la importancia de la aplicación de normas éticas relacionadas con la identidad digital, la interacción en línea y la exposición a comportamientos inapropiados y adictivos.
4. Emplea las tecnologías de comunicación digital para la colaboración y la creación de contenidos en diferentes formatos.
5. Aplica los reglamentos de propiedad intelectual y de derechos de autor en la creación y publicación de contenidos en línea.

6. Emplea las tecnologías de la información y la comunicación para incrementar sus conocimientos de manera autónoma.
7. Participa en proyectos innovadores mediante la aplicación de estrategias y herramientas tecnológicas que brinden solución a situaciones de su entorno.
8. Utiliza la tecnología como parte de su proceso de aprendizaje con responsabilidad social.
9. Valora la inteligencia artificial como recursos tecnológicos para aprender, desarrollar proyectos, resolver problemas y afrontar desafíos en el entorno laboral, profesional y social con responsabilidad ética y moral.

► **Competencia 5: Social y ciudadana**

Hace posible comprender la realidad social en que se vive; cooperar, convivir y ejercer la ciudadanía democrática en una sociedad plural; del mismo modo, comprometerse a contribuir a su mejora. Integra conocimientos diversos y habilidades complejas que permiten participar, tomar decisiones, elegir cómo comportarse en determinadas situaciones y responsabilizarse por las elecciones adoptadas.

Rasgos de la competencia social y ciudadana

1. Manifiesta su identidad regional y nacional mediante la demostración de valores morales, éticos, cívicos y elementos socioculturales y artísticos que fortalecen el ser social.
2. Respeta las normas y los procedimientos legales y éticos en el ejercicio de una ciudadanía activa, responsable y libre de prejuicios.
3. Practica como miembro de la familia, los deberes y derechos que le corresponden en una sociedad de equidad e igualdad.
4. Demuestra tolerancia y comprensión hacia las diferencias culturales y sociales, así como respeto por los derechos y las opiniones de los demás en diferentes contextos sociales.
5. Muestra capacidad y confianza para negociar de manera eficaz en situaciones de conflicto o desacuerdo evitando cualquier forma de violencia o discriminación.
6. Contribuye a la convivencia pacífica en los procesos democráticos para la toma de decisiones colectivas.
7. Muestra habilidades para la comunicación en un marco de respeto y de fomento de la convivencia pacífica en una sociedad multicultural y diversa.
8. Actúa con compromiso y ética en la defensa de los derechos humanos, la justicia social y la sostenibilidad del medio ambiente.

► **Competencia 6: Cultural y artística**

Esta competencia consiste en conocer, comprender, apreciar, integrar y valorar críticamente diversas manifestaciones culturales y artísticas y utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute; de la misma manera considerarlas parte del patrimonio de los pueblos, en el marco de un planteamiento intercultural donde tienen prioridad las manifestaciones culturales y artísticas como resultado de las culturas heredadas.

Rasgos de la competencia cultural y artística

1. Analiza, valora y describe aspectos relevantes de la evolución histórica, artística y cultural de los pueblos originarios, afrodescendientes y otros grupos étnicos, para destacar su contribución al patrimonio local y global.
2. Desarrolla capacidades estéticas y creadoras, demuestra interés por participar en la vida cultural.
3. Contribuye en la conservación, difusión cultural y artística como patrimonio nacional.
4. Desarrolla habilidades creativas y artísticas que le permiten expresarse de manera efectiva a través de diferentes medios y formas de arte.
5. Expresa las ideas, experiencias o sentimientos mediante diferentes medios artísticos tales como: la música, la literatura, las artes visuales, escénicas, digital, para mejor interacción con la sociedad.
6. Analiza críticamente el significado y la relevancia de obras de arte y otras expresiones culturales en diferentes contextos.
7. Establece conexiones interculturales a través del arte y las manifestaciones culturales de diversas lenguas artísticas.
8. Proyecta el talento artístico en el canto, danza, teatro y otras expresiones folclóricas como herramienta de sensibilización social.
9. Desarrolla aprendizajes basados en proyectos para crear obras de arte que reflejen diferentes perspectivas culturales.
10. Valora la libertad de expresión, el derecho a la diversidad de expresiones culturales, la importancia del diálogo intercultural y la realización de las experiencias artísticas compartidas.

► **Competencia 7: Aprender a aprender**

Es capaz de gestionar de manera consciente, estratégica y autónoma su proceso de aprendizaje a lo largo de la vida. Implica identificar fortalezas y debilidades, establecer metas realistas, autorregular su progreso y utilizar eficazmente estrategias para resolver problemas, tomar decisiones y construir conocimiento significativo. Abarca el desarrollo de la

curiosidad intelectual, el pensamiento crítico y la motivación intrínseca, así como la capacidad de transferir saberes entre contextos diversos.

Rasgos de la competencia aprender a aprender

1. Autorregula su proceso de aprendizaje, para evaluar sus avances, errores y aciertos con actitud reflexiva, crítica y constructiva.
2. Aplica estrategias cognitivas, metacognitivas y motivacionales que le permiten planificar, ejecutar y evaluar tareas de forma autónoma y eficiente.
3. Establece metas de aprendizaje, personales, académicas, y demuestra perseverancia, responsabilidad y compromiso con su formación continua.
4. Transfiere saberes entre áreas del conocimiento y contextos diversos, para construir aprendizajes interdisciplinarios que le permitan resolver problemas reales.
5. Promueve una actitud investigativa con mentalidad de crecimiento que le impulsan a mantenerse en constante actualización en un mundo de conocimiento en expansión.
6. Aplica técnicas de estudio y organización del tiempo adecuado a su estilo cognitivo en favor de la comprensión profunda de los contenidos.
7. Demuestra habilidad para generar nuevas ideas, especificar metas, crear alternativas, evaluarlas y escoger la mejor.
8. Reflexiona sobre su proceso de aprendizaje y realiza los ajustes necesarios para mejorar.
9. Se involucra en el aprendizaje activo, haciendo preguntas y participando en discusiones.
10. Muestra capacidad permanente para obtener y aplicar nuevos conocimientos, adaptarse a situaciones de aprendizaje nuevas o cambiantes y buscar ayuda cuando es necesario.
11. Demuestra curiosidad e interés en aprender de otros, flexibilidad ante nuevos enfoques y tecnologías o entornos de aprendizaje.
12. Utiliza la realimentación para mejorar su aprendizaje y su desempeño.
13. Evalúa su propio aprendizaje y comprensión para asegurarse de que está adquiriendo las habilidades y los conocimientos necesarios.

► Competencia 8: Autonomía e iniciativa personal

Se refiere a la adquisición consciente de un conjunto de valores y actitudes personales entrelazados, como la responsabilidad, la perseverancia, el conocimiento de sí mismo, la autoestima, la creatividad, la autocrítica y el control emocional, así como la capacidad de tomar decisiones, calcular riesgos, afrontar desafíos y aprender de los errores con actitud resiliente.

Rasgos de la competencia de autonomía e iniciativa personal.

1. Toma decisiones de manera autónoma y responsable, al tomar en cuenta las consecuencias de sus actos.
2. Demuestra resiliencia ante situaciones adversas, mantiene una autoestima saludable y se relaciona con los demás, con empatía, promueve la convivencia, el respeto y el bienestar común.
3. Se reconoce a sí mismo de manera crítica, toma decisiones con responsabilidad y respeta las opiniones, el diálogo y la construcción colectiva en contextos sociales, académicos y sociales.
4. Demuestra actitud crítica y creadora para desempeñarse con eficiencia y eficacia en su formación, las expectativas sociales y las políticas de desarrollo nacional al contribuir conscientemente al presente del país y del mundo.
5. Demuestra firme compromiso con la equidad en su comportamiento y relaciones dentro del ámbito familiar, social y laboral.

► Competencia 9: Socioemocional

Abarca procesos cognitivos y áreas afectivas, como la gestión emocional, las relaciones interpersonales y la proyección social. Su desarrollo es crucial para lograr una salud mental positiva, de manera que las personas puedan conocerse a sí mismas, establecer metas y alcanzarlas, mejorar sus relaciones y tomar decisiones responsables, esto reduce la agresividad y la violencia; además, aumenta las posibilidades de lograr un mejor desempeño social y emocional.

Rasgos de la competencia socioemocional

1. Identifica sus propias emociones y las de los demás a través de sus expresiones faciales, tono de voz y lenguaje corporal.
2. Utiliza estrategias efectivas para regular sus emociones.
3. Es capaz de comprender y mostrar empatía hacia las emociones, los sentimientos y las perspectivas de los demás.
4. Interactúa de manera efectiva y respetuosa con los demás.
5. Resuelve problemas de forma autónoma o en grupo.

Las competencias comunicativas, lógico-matemática, interacción con el mundo físico y social y ciudadana se vinculan directamente con las áreas curriculares: Español, Matemática, Ciencias Naturales y Ciencias Sociales. Las demás

competencias trascienden las asignaturas y se desarrollan de manera transversal en todas las áreas curriculares, promoviendo así un enfoque holístico y multidimensional en la formación integral de los estudiantes.

► **Competencia 10: Emprendimiento**

Esta competencia implica transformar ideas en acciones por medio de la elección, la planificación y la gestión de conocimientos, habilidades, actitudes y valores éticos para alcanzar un objetivo determinado. Está orientada hacia la formación de ciudadanos emprendedores que desarrollen capacidades y destrezas sobre educación económica y financiera, pensamiento creativo, gestión de riesgo, toma de decisiones, iniciativa, trabajo en equipo y capacidad para innovar.

Rasgos de la competencia emprendimiento

1. Demuestra capacidad innovadora, creatividad e imaginación para identificar necesidades de su comunidad y proponer soluciones sostenibles desde una perspectiva científica y ecológica.
2. Analiza y aplica el marco legal panameño de emprendimiento al integrar principios de responsabilidad social, sostenibilidad, para generar soluciones económicamente viables y socialmente responsable que respondan a los desafíos del contexto actual.
3. Demuestra habilidades de organización, planificación, gestión y control de proyectos con base en análisis de mercado y modelo sostenible para la toma de decisiones y resolución de problemas.
4. Desarrolla habilidades de liderazgo para trabajar individualmente y de manera colaborativa dentro de un equipo.
5. Gestiona aspectos financieros y presupuestarios para lograr la rentabilidad de un proyecto.
6. Toma decisiones basadas en el análisis y la evaluación de un negocio y su impacto social y económico.
7. Demuestra sentido de la responsabilidad, pensamiento crítico y capacidad para gestionar el riesgo y la incertidumbre.
8. Aplica tecnologías digitales en la gestión, promoción y protección de sus emprendimientos.

El enfoque en el desarrollo de competencias fomenta un aprendizaje más significativo y duradero. En lugar de memorizar información de manera aislada, los estudiantes tienen la oportunidad de aplicar sus conocimientos en contextos auténticos.

COMPETENCIAS PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL Y EDUCACIÓN MEDIA



5.3. Las habilidades del siglo XXI: ¿cómo ponerlas en práctica en el aula?

Las habilidades del siglo XXI se refieren a un conjunto de destrezas que van más allá del conocimiento académico y se enfocan en aspectos como el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la colaboración, la comunicación efectiva y el aprendizaje autónomo. Es importante destacar que los estudiantes necesitan un sólido dominio de las competencias básicas para poder aplicar de manera efectiva las habilidades del siglo XXI en situaciones reales.

Con la integración de estas habilidades en los programas educativos, se pretende dotar a los estudiantes de las herramientas necesarias que los preparen para el éxito, tanto en su vida académica como en su vida personal y profesional. Para lograrlo, los docentes deben adoptar un enfoque que integre habilidades en el currículo, en las metodologías y en las diversas instancias de aprendizaje.

A continuación, se presentan algunas estrategias que se pueden implementar en el aula.

1. Pensamiento crítico y resolución de problemas

- Plantear preguntas desafiantes que requieran análisis, evaluación y síntesis de información.
- Promover la resolución de problemas reales y que integren varias disciplinas, en las que se puedan aplicar conocimientos y habilidades para encontrar soluciones creativas.
- Colaboración y trabajo en equipo
- Diseñar actividades que promuevan la colaboración entre los estudiantes.
- Fomentar la comunicación efectiva, la escucha activa y la negociación de ideas.
- Proporcionar oportunidades para el trabajo en equipo, como proyectos grupales, debates o simulaciones, donde los estudiantes puedan desarrollar habilidades de colaboración, toma de decisiones conjuntas y resolución de conflictos.

Alfabetización digital

- Integrar la tecnología en los trabajos asignados en el aula y fuera de esta.
- Brindar recomendaciones para buscar, evaluar y utilizar críticamente la información en línea.
- Utilizar herramientas digitales que fomenten la creatividad, la comunicación y la colaboración, como plataformas de aprendizaje en línea, inteligencia artificial o herramientas de colaboración en tiempo real.

Comunicación efectiva

- Fomentar el desarrollo de habilidades de expresión oral y escrita, así como la capacidad de escuchar y comprender diferentes puntos de vista.
- Proporcionar oportunidades para practicar la comunicación en diferentes contextos, como presentaciones, debates, mesa redonda, foros, escritura creativa o discusiones grupales.

Aprendizaje autónomo

- Propiciar experiencias que requieran establecer metas, gestionar el tiempo y buscar recursos por sí mismos.
- Proporcionar oportunidades para investigar y explorar temas de interés personal y social.
- Fomentar la autorreflexión y la autoevaluación como mecanismos para monitorear el propio progreso.

Ciudadanía global

- Incluir en el currículo temas relacionados con la justicia social, la sostenibilidad ambiental y los derechos humanos.
- Promover el respeto y la comprensión intercultural mediante actividades que involucren la participación en proyectos comunitarios.

Manejo de las emociones

- Incorporar actividades de reflexión, discusiones grupales y ejercicios de resolución de conflictos.
- Presentar casos en los que sea necesaria la toma de decisiones éticas.
- Incorporar estrategias de enseñanza como la indagación guiada, la resolución de problemas auténticos y el aprendizaje basado en proyectos.

PARTE VI.

6. EL PLAN DE ESTUDIO DE LA EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL

La educación Básica General es de carácter universal, gratuito y obligatorio, con una duración de once (11) años e incluye:

- a. Educación preescolar, para menores de cuatro (4) años a cinco (5) años, con una duración de dos (2) años.
- b. Educación primaria, con una duración de seis (6) años.
- c. Educación premedia, con una duración de tres (3) años.

6.1. Estructura curricular del plan de estudio correspondiente a la etapa preescolar (4 y 5 años)

La nueva propuesta de rediseño curricular presenta un plan de estudio cimentado en cuatro dimensiones del desarrollo: Afectiva y socio emocional, procesos comunicativos, Cognoscitiva y psicomotricidad. Hacer el tránsito de áreas a dimensiones del desarrollo no es un cambio superficial, sino un ajuste profundo y necesario que coloca al niño en el centro del currículo responde a los avances científicos sobre el desarrollo infantil y fortalece la calidad de la práctica educativa y demandas actuales de la educación preescolar.

Este plan de estudio se integra en tres áreas, considerando el criterio del desarrollo humano del individuo: el área socioafectiva, el área cognoscitiva o lingüística y el área psicomotora.

► **Área socioafectiva:**

El área socioafectiva es la dimensión del desarrollo donde, según la naturaleza particular de cada niño o niña, se propicia un proceso de socialización que parte de la percepción de la propia imagen y se extiende a la autovaloración como persona y al desarrollo de la identidad personal, social y nacional, respetando, a la vez, los valores de la diversidad propios de su contexto sociocultural e histórico.

► **Área cognoscitivo-lingüística:**

Esta dimensión considera a la niñez con múltiples capacidades para reconstruir el conocimiento y apropiarse de saberes median te la interacción permanente con su entorno cultural, el cual es el producto de todos los bienes materiales y espirituales creados por la humanidad.

La comunicación y los intercambios específicos, cuyo eje principal es el lenguaje, hacen posible crear los procesos de aprendizaje que guían el desarrollo psicoevolutivo.

► **Área psicomotora:**

El área psicomotora es la dimensión del desarrollo en la que se estimulan las destrezas motoras y creadoras, que son las bases de los conocimientos y les permiten a niñas y niños descubrir las propiedades de los objetos y sus propias cualidades, estableciendo relaciones entre ambas, haciendo modificaciones y posibilitando la utilización de nuevas tecnologías, como apoyo a los nuevos aprendizajes.

Si bien cada una de estas dimensiones presentan características particulares, las tres se complementan para formar a los sujetos como seres únicos. Esta condición de seres integrales, como unidades psicobiológicas, debe prevalecer dentro de una concepción integral del desarrollo en el marco de aquellos aprendizajes que lo viabilizan.

6.2. Estructura del plan de estudio a partir del primer grado

El plan de estudio para la Educación Básica General, a partir del primer grado, se organiza en tres áreas: humanística, científica y tecnológica.

6.2.1 Área humanística

Esta área se propone fortalecer la cultura nacional, así como los aspectos sociales y económicos, sin olvidar los valores. Es así como se incluyen en ella asignaturas como Español; Religión, Moral y Valores; Ciencias Sociales; Inglés y Expresiones Artísticas.

6.2.2 Área científica

El área científica permite al estudiante obtener conocimientos científicos y prácticos que servirán de apoyo al desenvolvimiento de las ciencias y reforzamiento de la salud física y mental. Incluye asignaturas como Matemática, Ciencias Naturales y Educación Física.

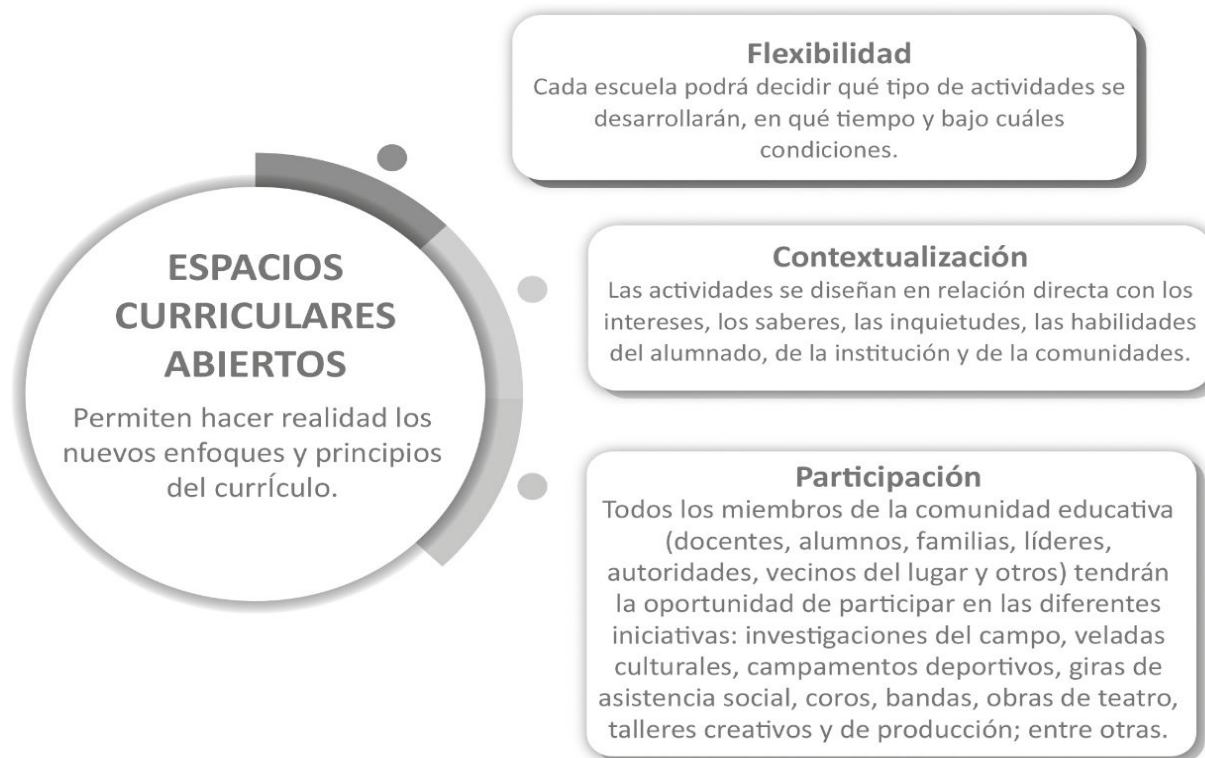
6.2.3 Área tecnológica

Esta área tiene como fin que los estudiantes profundicen su formación integral con un amplio refuerzo en la orientación y la exploración vocacionales de sus intereses y capacidades en la perspectiva del desarrollo científico y tecnológico de la actualidad.

6.3. Los espacios curriculares abiertos

Los espacios curriculares abiertos son una manera de organizar, en la escuela, un conjunto de actividades cocurriculares enriquecedoras de la formación integral. Se trata de la adopción de una nueva manera de entender la vida y la cultura escolar.

La organización y el desarrollo de estos espacios deben ser planificados por el centro educativo en atención a las particularidades e intereses de la institución escolar, la comunidad y la región, para fortalecer la cultura de la institución y con ello, su identidad.



6.3.1. Finalidad de los espacios curriculares abiertos

La finalidad de los espacios curriculares abiertos es contribuir al fortalecimiento de la personalidad integral del estudiantado: fortalecer sus valores humanos, cívicos y ciudadanos; reforzar sus capacidades de ver, entender y transformar la realidad; dar oportunidades para el cultivo de expresiones artísticas; cultivar el sentimiento ético y estético, y fomentar la alegría, el trabajo en equipo y el compartir en la escuela y en la comunidad en un ambiente cálido, horizontal, participativo y jubiloso.

6.3.2. Actividades en los espacios curriculares abiertos

Los espacios curriculares abiertos permiten el desarrollo de actividades diversas. Es importante recordar que se trata de dar respuesta a intereses y motivaciones del grupo escolar y de la institución, por lo cual, deberá contar para su desarrollo con el aporte del personal docente, de directivos y de la comunidad según sus posibilidades y habilidades.

6.3.3. Planificación y ejecución de los espacios curriculares abiertos

Los espacios curriculares abiertos requieren, como toda actividad educativa, de una planificación adecuada que permita definir objetivos y establecer estrategias para su desarrollo, así como tomar previsiones en términos de recursos. Se recomienda considerar lo siguiente:

- En equipo, por grados paralelos, los docentes harán una planificación trimestral que determine el tipo de actividad que se realizará. Se pueden planificar también actividades comunes entre varios grados.
- Habrá un docente o un equipo docente responsable de cada actividad semanal atendiendo a intereses, afinidad y rotación, en la cual todos deberán participar.
- La planificación deberá incluir objetivos para lograr actividades previstas, recursos, requisitos y criterios de evaluación.

- El día indicado para la ejecución de la actividad es necesaria la participación de toda la comunidad educativa para garantizar su éxito.
- Al finalizar, se debe efectuar una evaluación de logros, limitaciones y alternativas futuras.
- Una actividad dentro de los espacios curriculares abiertos puede ser desarrollada por un grado, por grados paralelos o bien por toda la escuela.
- Los trabajos de los espacios curriculares abiertos no son objeto de calificación, pero sí de evaluación en su sentido más amplio.

6.4. Tecnologías

La asignatura Tecnologías se divide en diferentes áreas. Estas se imparten tanto en la etapa de primaria como en premedia, desde tercero a noveno grado de la Educación Básica General. Para la etapa de primaria, de tercero a sexto grado, las áreas de la asignatura son las siguientes:

→ Familia y Desarrollo Comunitario

→ Agropecuaria

→ Artes Industriales: La etapa de premedia comprende las áreas de:

→ Familia y Desarrollo Comunitario

→ Agropecuaria

→ Artes industriales

→ Comercio Estas áreas buscan orientar al estudiante hacia el desarrollo de habilidades, destrezas y actitudes que contribuyan a su formación como futuro profesional y ciudadano productivo del país.

Representan una ventana exploratoria de modo tal que el egresado de la etapa premedia seleccione el bachillerato con el cual se sienta más identificado.

6.5. El plan de estudio para la Educación Básica General

PREESCOLAR	ÁREAS	ASIGNATURAS	PRIMARIA						PREMEDIA		
ÁREAS DE DESARROLLO			1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°
SOCIOAFECTIVA	HUMANÍSTICA	ESPAÑOL	8	8	7	7	7	7	5	5	5
		RELIGIÓN MORAL Y VALORES	2	2	2	2	2	2	2	2	2
		CIENCIAS SOCIALES	2	2	4	4	4	4	-	-	-
		GEOGRAFÍA	-	-	-	-	-	-	2	2	2
		HISTORIA	-	-	-	-	-	-	2	2	2
		CÍVICA	-	-	-	-	-	-	1	1	1
		INGLÉS	7	7	7	7	7	7	4	4	4
COGNOSCITIVA	CIENTÍFICA	EXPRESIONES ARTÍSTICAS	3	3	3	3	3	3	4	4	4
MATEMÁTICA		7	7	6	6	5	5	5	5	5	
CIENCIAS NATURALES		2	2	4	4	4	4	5	5	5	
LINGÜÍSTICA	TECNOLÓGICA	EDUCACIÓN FÍSICA	2	2	2	2	2	2	2	2	2
PSICOMOTORA		TECNOLOGÍAS	-	-	3	3	5	5	6	6	6
		SUBTOTAL	33	33	38	38	39	39	38	38	38
		E. C. A.	2	2	2	2	1	1	2	2	2
		TOTAL	35	35	40	40	40	40	40	40	40

Decreto Ejecutivo No. 14 del 7 de mayo 2025; implementa, con carácter experimental por un periodo de dos años (2025-2026), el nuevo plan de estudio para el Primer Nivel de Enseñanza o Educación Básica General, etapas de Preescolar, Primaria y Premedia del Subsistema Regular y se dictan otras disposiciones. El Ministerio de Educación evaluará permanentemente la implementación del plan de estudio establecido en este Decreto Ejecutivo y, conforme al resultado, determinará si es necesario hacer adaptaciones o cambios.

PARTE VII.

FUNCIÓN DEL DOCENTE

Desde el modelo educativo por competencias, el docente no es solo un transmisor de conocimiento, sino que su función es actuar como un mediador que guía e impulsa a los estudiantes en la construcción activa de su propio conocimiento por medio del diseño y la planificación de experiencias de aprendizaje innovadoras y que les representen retos cognitivos.

7.1 La competencia pedagógica

La competencia pedagógica se refiere a un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades, actitudes y destrezas que debe poseer el educador para facilitar el aprendizaje de los estudiantes de manera significativa y satisfactoria. Los profesionales de la educación integran los saberes del área pedagógica, así como de otros campos del conocimiento de las áreas psicológica, investigativa, lingüística, humanística, científica y de innovación tecnológica.

Rasgos de la competencia pedagógica

1. Demuestra un conocimiento profundo de los conceptos clave, las teorías y los enfoques más recientes en su área de especialización.
2. Emplea, en forma instrumental, una segunda lengua como medio para interactuar interculturalmente.
3. Utiliza eficientemente el lenguaje oral y escrito para establecer una fluida y efectiva comunicación al desenvolverse en el medio social donde convive.
4. Demuestra un nivel de conocimiento significativo en los avances científicos, humanísticos y tecnológicos, particularmente en temáticas de actualidad como salud, ambiente y población, entre otras.
5. Analiza críticamente las situaciones socio-históricas, políticas y culturales de su país en el marco de una visión globalizadora.
6. Emplea la tecnología para resolver problemas prácticos de la vida diaria.
7. Manifiesta amor a la patria y respeto hacia las diferentes etnias y grupos culturales dentro de la diversidad de su entorno.
8. Proyecta actitudes positivas que se reflejan en una auto estima equilibrada y en su salud física, psíquica y social.

7.2 El perfil y el rol del docente

Entre los rasgos característicos del perfil docente está la clara conciencia de sus funciones y tareas como mediador del proceso de aprendizaje

, intelectual, transformador, crítico y reflexivo; un agente de cambio social y político con profundos conocimientos de los fundamentos epistemológicos de su área de competencia en los procesos educativos. Además, es capaz de liderar las interacciones didácticas con una práctica basada en valores, que posibilita el estímulo de la capacidad crítica y creadora de los estudiantes y promueve en ellos el desarrollo del sentido crítico y reflexivo de su rol social.

El docente es responsable de crear un entorno de aprendizaje propicio para el desarrollo de competencias. Esto implica diseñar situaciones de aprendizaje auténticas y significativas, que permitan a los estudiantes enfrentarse a desafíos reales y aplicar sus conocimientos de manera práctica. Debe ser capaz de identificar las necesidades y habilidades de los estudiantes, así como sus intereses y motivaciones, para adaptar el proceso de enseñanza y crear actividades que promuevan el aprendizaje activo y contextualizado.

El rol del docente, por su parte, consiste en favorecer y facilitar las condiciones para la construcción del conocimiento en el aula como un hecho social en donde estudiantes y docentes trabajan en la construcción compartida del conocimiento. El rol del docente es de gran importancia por las complejas responsabilidades que tiene «el ser profesor». Un docente mediador, en términos de Tebar (2003), se caracteriza porque involucra a sus estudiantes en el proceso de aprendizaje y promueve el desarrollo de habilidades de pensamiento, enseña a aprender y a pensar y se enfoca en la formación de individuos autónomos, capaces de seguir aprendiendo durante toda su vida.

En lugar de simplemente proporcionar respuestas y soluciones, fomenta la reflexión y el pensamiento crítico, estimulando a los estudiantes a investigar, experimentar y descubrir por sí mismos. Plantea desafíos que promueven el análisis, la síntesis y la resolución de problemas, acciones que les permiten desarrollar habilidades cognitivas superiores y fortalecer su capacidad de aprendizaje autónomo.

Asimismo, el docente juega un papel fundamental en los procesos evaluativos. En lugar de centrarse únicamente en la calificación de los estudiantes, se enfoca en la realimentación continua y en el seguimiento del progreso individual de los estudiantes. Esto implica observar y analizar su desempeño, identificar fortalezas y áreas de mejora, fomentar el trabajo colaborativo y la interacción entre ellos, promoviendo el aprendizaje social y emocional en un clima de respeto, confianza y colaboración.

PERFIL DOCENTE

ROL DOCENTE

01

Es consciente de su papel como mediador del proceso de aprendizaje y de su responsabilidad en el desarrollo de habilidades y capacidades de los estudiantes.

Actúa como mediador entre los estudiantes y el conocimiento por medio de orientaciones adecuadas para analizar la información disponible de manera crítica y reflexiva.

Posee conocimientos actualizados de su área de competencia y los aplica en los procesos educativos.

Utiliza su conocimiento y experiencia para fomentar una educación transformadora.

02

03

Reconoce la importancia de los espacios de aprendizajes apropiados para la construcción del conocimiento en el aula.

Diseña ambientes propicios para el aprendizaje, la participación activa, el intercambio de ideas y el diálogo como herramientas fundamentales en el proceso de aprendizaje.

Trabaja desde una base ética y moral con énfasis en valores como el respeto, la responsabilidad y la solidaridad.

Promueve el desarrollo integral de los estudiantes, considerando no solo sus conocimientos académicos, sino también su formación ciudadana.

04

05

Concibe a los estudiantes como protagonistas de su propio aprendizaje.

Aplica estrategias pedagógicas que promuevan el aprendizaje activo y significativo y el desarrollo de las capacidades para seguir aprendiendo a lo largo de la vida.

PARTE VIII.

8. ENFOQUE EVALUATIVO

8.1. La evaluación de los aprendizajes

Dentro del conjunto de acciones y actividades que conforman la práctica educativa, la evaluación es uno de los procesos más importantes, pues involucra la participación de todos los agentes y los elementos involucrados, desde los estudiantes y los docentes hasta el plantel educativo, los factores asociados y las familias. La evaluación de los aprendizajes escolares se refiere al proceso sistemático y continuo mediante el cual se determina el grado en que se están logrando los objetivos de aprendizaje.

8.2. ¿Para qué evalúa el docente?

La evaluación es una parte integral del proceso de aprendizaje, pero no debe considerarse como su etapa final, sino más bien como una herramienta para mejorarlo, ya que una evaluación adecuada permite tomar decisiones efectivas y diseñar estrategias para que el estudiante mejore de manera continua. Esperar hasta el final para evaluar sería demasiado tarde para garantizar un aprendizaje continuo y oportuno. Evaluar permite comprender cómo aprenden los estudiantes, identificar sus fortalezas y debilidades, y brindarles el apoyo necesario para su desarrollo, por lo tanto, es importante tener en cuenta la evaluación en todas las etapas del proceso educativo.

8.3. ¿Qué evaluar?

La evaluación de los aprendizajes se debe realizar mediante criterios e indicadores:

- **Los criterios de evaluación.** Constituyen unidades de recolección de datos y de comunicación de resultados a los estudiantes y sus familias. Se originan en las competencias y las actitudes de cada área curricular.
- **Los indicadores.** Son los indicios o señales que hacen observable el aprendizaje del estudiante. En el caso de las competencias, los indicadores deben explicitar la tarea o el producto que este debe realizar para demostrar que logró el aprendizaje.
- **Los conocimientos.** Corresponden a un conjunto de concepciones, representaciones y significados. No son el fin del proceso pedagógico, es decir, no se pretende que el estudiante acumule información y la aprenda de memoria, sino que la procese, la utilice y la aplique como medio o herramienta para desarrollar capacidades.

→ **Los valores.** Corresponden a las manifestaciones evidentes de la conducta, que no son directamente evaluables, normalmente se infieren, por lo que su evaluación exige una interpretación de acciones o hechos observables.

→ **Las actitudes.** Se trata de las predisposiciones, tendencias y co

nductas hacia un objeto, persona o situación. Se evalúan por medio de cuestionarios, listas de cotejo, escalas de actitud, escalas descriptivas y escalas de valoración, entre otros instrumentos.

8.4. ¿Cómo evaluar?

El docente selecciona las técnicas y los procedimientos de evaluación que sean más apropiados para medir los logros del aprendizaje, teniendo en cuenta los propósitos específicos de la evaluación.

En el enfoque basado en competencias, se espera que el docente adopte una actitud crítica y reflexiva hacia los modelos de evaluación tradicionales, como las pruebas objetivas y la memorización. En su lugar, se busca utilizar instrumentos más completos que reflejen un conjunto de aprendizajes, los cuales serán relevantes para la vida futura del estudiante.

La evaluación en este contexto implica la integración y conexión de diversos conocimientos, asignaturas, habilidades, destrezas e inteligencias del estudiante, aplicables a su contexto social, tanto en el presente como en el futuro. Se busca que el estudiante establezca relaciones significativas entre estos elementos, y que la evaluación sea el resultado de esta asociación, brindando una visión integral y pertinente de su aprendizaje.

**INFORMES
DIARIO REFLEXIVO**

- > Carpetas o portafolios
- > Proyectos grupales

**ORALES
ESCRITOS
GRUPALES
DE CRITERIO
ESTANDARIZADOS**

- > Carpetas o portafolios
- > Proyectos grupales
- > Mapa conceptual,
mental cognitivo

**TÉCNICAS
Y MÉTODOS
DE EVALUACIÓN
RECOMENDADOS**

**ENTREVISTAS
PORTAFOLIOS
PREGUNTAS DE DISCUSIÓN
MINIPRESENTACIONES**

- > Rúbricas
- > Informes, ensayos
- > Mural interactivo
- > Carteles, afiches,
lapbook, mamparas
- > Diarios
- > Investigación
- > Creaciones artísticas:
plásticas y musicales
- > Observaciones
- > Elaboración de perfiles
personales
- > Autoevaluación
- > Discursos, disertaciones,
debates

**DISEÑO DE ACTIVIDADES
EJERCICIOS PARA EVALUAR
PRODUCTOS
ENSAYOS COLABORATIVOS
DISCUSIONES GRUPALES
POEMAS CONCRETOS
TERTULIAS VIRTUALES**

- > Estudios de casos
- > Proyectos
- > Experimentos
- > Foros de discusión
- > Textos paralelos
- > Experiencias de
campo
- > Aprendizaje basado
en problemas

8.5. Criterios para la construcción de procedimientos evaluativos

- **Autenticidad:** cercano a la realidad.
- **Generalización:** alta probabilidad de generalizar el desempeño a otras situaciones comparables.
- **Focalización múltiple:** posibilidad de evaluar diferentes resultados de aprendizaje.
- **Potencial educativo:** posibilidad de los estudiantes de ser más hábiles, analíticos y críticos.
- **Equidad:** reducción de sesgos derivados de género, necesidades educativas especiales, nivel socioeconómico o procedencia étnica.
- **Viabilidad:** posibilidad de realizarlo con los recursos disponibles.
- **Corregibilidad:** oportunidad para que lo solicitado al estudiante pueda corregirse en forma confiable y precisa.

8.6. La evaluación auténtica y su importancia

La evaluación auténtica es un enfoque de la evaluación educativa que se centra en medir la competencia del estudiante para aplicar sus conocimientos, habilidades y actitudes en tareas que imitan o simulan situaciones y desafíos del mundo real.

A diferencia de los exámenes tradicionales que miden principalmente la memorización, la evaluación auténtica mide el desempeño en la acción.

La evaluación auténtica se define por los siguientes rasgos:

- **Tareas reales:** Las actividades propuestas son complejas y significativas; reflejan lo que una persona haría en un contexto profesional o social. No son ejercicios abstractos. *Ejemplo:* En lugar de un examen sobre nutrición, se pide al estudiante que diseñe un plan de alimentación completo para un deportista.
- **Proceso y producto:** Evalúa tanto el producto final (la solución, el informe, el proyecto) como el proceso que el estudiante siguió para llegar a él (planificación, investigación, colaboración).
- **Criterios claros:** Se utilizan rúbricas o listas de cotejo detalladas, comunicadas de antemano, que definen claramente los criterios de éxito y los estándares de calidad esperados.

- **Interdisciplinariedad:** A menudo requiere la integración de conocimientos y habilidades de varias asignaturas, reflejando la complejidad de los problemas de la vida real.

Instrumentos

Los instrumentos utilizados en la evaluación auténtica son aquellos que permiten al estudiante demostrar su capacidad de actuación:

- **Proyectos de investigación o aplicación:** Desarrollo de una solución práctica a un problema.
- **Portafolios de evidencias:** Colección organizada de los trabajos del estudiante que muestra su progreso y el logro de las competencias.
- **Simulaciones y estudios de casos:** Actuación o análisis de una situación profesional.
- **Presentaciones orales y debates:** Demostración de habilidades de comunicación y argumentación.
- **Diarios reflexivos:** Documentación del proceso de aprendizaje y la autoevaluación del estudiante.

Importancia

La evaluación auténtica es crucial porque se enfoca en medir la capacidad real del estudiante para aplicar sus conocimientos y habilidades en contextos que simulan situaciones del mundo real. Va más allá de la memorización y evalúa el desempeño y el pensamiento complejo.

La relevancia de este enfoque se manifiesta en varios aspectos clave de la formación educativa y profesional:

1. Relevancia y transferencia al mundo real. La evaluación auténtica utiliza tareas que son significativas y relevantes para la vida y la profesión. Al enfrentar desafíos que imitan situaciones laborales o sociales, el estudiante desarrolla la capacidad de transferir lo aprendido a contextos nuevos y variados, hace que el aprendizaje sea práctico y duradero.

2. Medición de competencias complejas. Este enfoque es indispensable para medir el logro de las competencias (habilidades, conocimientos y actitudes combinados), que son el foco de los modernos rediseños curriculares. Permite evaluar:
 - Habilidades de orden superior: Pensamiento crítico, resolución de problemas, y toma de decisiones.
 - Competencias transversales: Comunicación efectiva, trabajo en equipo y liderazgo.
3. Fomenta el aprendizaje activo y formativo. Las tareas auténticas (proyectos, simulaciones, portafolios) obligan al estudiante a involucrarse activamente en la construcción de su propio conocimiento. El proceso de evaluación en sí mismo se convierte en una oportunidad de aprendizaje (evaluación formativa), promoviendo la investigación y la autogestión.
4. Ofrece retroalimentación significativa. Al evaluar el desempeño y el proceso, la retroalimentación que ofrece el docente es más específica, detallada y útil. En lugar de solo una nota, el estudiante recibe información clara sobre sus fortalezas y las áreas que debe mejorar en la aplicación práctica de sus habilidades.

PARTE IX.

9. LOS PROYECTOS INTERDISCIPLINARIOS

Un proyecto interdisciplinario es una estrategia de aprendizaje activo donde los estudiantes abordan un tema, problema o reto complejo utilizando y conectando los conocimientos, métodos, y perspectivas de dos o más asignaturas o áreas de estudio de manera integrada.

Los proyectos interdisciplinarios están diseñados para romper las fronteras tradicionales entre las materias y reflejar cómo se resuelven los problemas en el mundo real.

Características de los proyectos interdisciplinarios

- **Integración.** A diferencia de los proyectos multidisciplinarios (donde varias asignaturas trabajan en el mismo tema, pero por separado), en un proyecto interdisciplinario los contenidos de las materias se fusionan para crear un entendimiento más holístico del tema central.

- **Reto central.** Giran en torno a una pregunta o un problema significativo y abierto que no puede ser respondido o resuelto desde la perspectiva de una sola disciplina.
- **Desarrollo de competencias.** Son fundamentales para el desarrollo de competencias complejas como el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la creatividad y la colaboración, habilidades clave promovidas en el rediseño curricular moderno.
- **Producto final.** El resultado suele ser un producto tangible (un informe, un modelo, una presentación o una propuesta de solución) que requiere la aplicación de las habilidades combinadas de todas las disciplinas involucradas.

PARTE X.

10. RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL USO DE LOS PROGRAMAS DE ESTUDIO

1. El programa es un instrumento para el desarrollo del currículo, de tipo flexible, cuyas orientaciones deberán adecuarse, mediante el planeamiento didáctico trimestral, a las particularidades y las necesidades de los alumnos y al contexto educativo.
2. Las actividades y las evaluaciones sugeridas no constituyen una lista exhaustiva ni completa. Cada educador deberá diseñar estrategias novedosas y creativas para el logro de las competencias y
3. El enfoque de formación por competencias implica la transformación de las prácticas y las realidades del aula, a fin de propiciar el aprender haciendo, el aprender a aprender, el aprender a desaprender y el aprender a reaprender.
4. Se recomienda la incorporación de estrategias que favorezcan el desarrollo de habilidades para la investigación; por ejemplo: la resolución de problemas del entorno, el estudio de casos, el diseño de proyectos y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación.
5. Las actividades y las evaluaciones sugeridas no constituyen una lista exhaustiva ni completa. Cada educador deberá diseñar estrategias novedosas y creativas para el logro de las competencias y las subcompetencias.

PARTE XI.

11. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA DE ESTUDIO

**REPÚBLICA DE PANAMÁ
MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

DIRECCIÓN NACIONAL DE CURRÍCULO Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA

**EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL
NIVEL DE EDUCACIÓN PREMEDIA**

**PROGRAMA DE ESTUDIO
EDUCACIÓN FÍSICA**

SÉPTIMO GRADO

ACTUALIZACIÓN 2026

FASE DE VALIDACIÓN

JUSTIFICACIÓN

En los actuales momentos resulta un reto social la implementación de programas y actividades tendientes a la mejor utilización del tiempo libre y al mejor aprovechamiento de las áreas y parques recreacionales, así como del ambiente natural, lo que será fundamental para mantener una sociedad físicamente activa. Estas ocupaciones son elementos fundamentales en la eliminación de tensiones provocadas por el Estrés ya que permiten alcanzar un equilibrio psicofísico, social y fisiológico.

En ese sentido, se necesita cultivar una programación que promueva la formación integral del ser humano como base del desarrollo de las conductas motrices, porque influye, en forma normativa, sobre el individuo actuante en todas las expresiones de su personalidad durante toda su vida.

La estructuración de los contenidos, presentados en forma sistemática y evolutiva, se concibe atendiendo a la madurez y desarrollo bio- psico- fisiológico de los estudiantes; inicia en el primer grado y se lleva hasta el noveno grado de la Educación Básica General continuando en el nivel de la Educación Media, en sus diversas formas.

Cada día se necesita promover más las prácticas diversas, que atiendan los intereses de toda la población. Existe una causa común en toda la población, en cuanto a intereses. La misma se refiere a la motivación por tener un cuerpo funcional (física, social y fisiológicamente), y un nivel de destrezas psicomotoras, que les permitan interrelacionarse adecuadamente dentro de la sociedad en que se desenvuelven. Esto es posible a través de una adecuada educación basada en el cultivo de la práctica de actividades físicas tipo deportivas, gimnásticas, de danzas y de bailes, así como de disfrutar y cuidar de la naturaleza.

Una formación académica que desconozca la necesidad de promover entre los (as) alumnos (as) la práctica de actividades físicas, propias de lo que conocemos como “Educación Física” y que hoy en el mundo científico, se conoce como la Ciencia de la Actividad Física, el Deporte y la Recreación, estaría promoviendo un individuo amorfo y solo le interesaría el aporte que dicho individuo pudiera hacer a la causa laboral y no lo que favorezca su adecuada inserción en la sociedad y las satisfacciones personales por su propio desempeño y funcionamiento orgánico.

DESCRIPCIÓN

En este grado, la Educación física se orienta hacia el desarrollo de las destrezas motoras básicas. Para lograrlo hace uso de los juegos organizados, los bailes regionales y populares de la región, los ejercicios gimnásticos que se orientan hacia el desarrollo de las habilidades perceptuales, con el fin de crear las conexiones nerviosas y musculares que favorezcan la coordinación motora gruesa y fina. El desarrollo corporal y funcional, se orienta se orienta principalmente hacia el desarrollo de las habilidades y destrezas, coordinación motora, la velocidad de carrera y la resistencia, fuerza, tono muscular y flexibilidad articular y de los deportes, afín de crear las conexiones nerviosas y musculares que favorezcan la coordinación motora en formas firme. En su función de preparar a las nuevas generaciones para insertarse en las actividades y responsabilidades de la vida adulta, promueve el culto a los valores morales (amistad, honestidad, compañerismo entre otros) y a los culturales como amor por su tierra, mediante la práctica de juegos regionales, danzas y bailes nacionales y el adecuado uso del medio ambiente.

De igual manera, fomenta situaciones donde valoren los efectos positivos del ejercicio físico, de las prácticas higiénicas y de la alimentación, de las normas de seguridad, de las verdades básicas de las diferencias sexuales y de los peligros de las drogas. Como mecanismo de incorporación social, se continúa en el dominio de los deportes, aunque de modo pre deportivo, orientándolos hacia la participación competitiva local.

El programa de educación física consta de 5 áreas que son:

1. Recreación y vida al aire libre.

2. Fisiología e Higiene de la actividad física.

3. Educación Corporal y del movimiento.

4. Danzas y bailes folklóricos

5. Educación deportiva

1. RECREACIÓN Y VIDA AL AIRE LIBRE:

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

1- FISILOGIA E HIGIENE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA:

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

2- EDUCACIÓN CORPORAL Y DEL MOVIMIENTO:

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

3- DANZAS Y BAILES FOLCLORICOS:

Dirigidos a la adquisición de las habilidades motrices. Requieren la capacidad de asumir las diferencias, así como las posibilidades y limitaciones propias y ajenas. Cabe destacar que se contribuye a conocer la riqueza cultural mediante la práctica de diferentes juegos y danzas. Finalmente, la apreciación y comprensión del hecho cultural y a la valoración de su diversidad, lo hace mediante el reconocimiento y a la apreciación de las manifestaciones culturales específicas de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como patrimonio de los pueblos.

4- EDUCACIÓN DEPORTIVA:

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

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

Contribución del área de Educación Física al desarrollo de las competencias básicas

El área de Educación física contribuye esencialmente al desarrollo de la *competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico*, mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices. Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Esta área es clave para que niños y niñas adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y lo que es más importante, a lo largo de la vida.

En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física, pero sobre todo su aprendizaje y valoración

como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

Asimismo, el área contribuye de forma esencial al desarrollo de la *competencia social y ciudadana*.

Las características de la Educación física, sobre todo las relativas al entorno en el que se desarrolla y a la dinámica de las clases, la hacen propicia para la educación de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

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

Esta área contribuye en alguna medida a la adquisición de la *competencia cultural y artística*. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento. A la apreciación y comprensión del hecho cultural, y a la valoración de su diversidad, lo hace mediante el reconocimiento y la apreciación de las manifestaciones culturales específicas de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como patrimonio de los pueblos.

En otro sentido, el área favorece un acercamiento al fenómeno deportivo como espectáculo mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

La Educación física ayuda a la consecución de la *Autonomía e iniciativa personal* en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva. También lo hace, si se le da protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.

El área contribuye a la *competencia de aprender a aprender* mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas. Ello permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera autoconfianza. Al mismo tiempo, los proyectos comunes en actividades físicas colectivas facilitan la adquisición de recursos de cooperación.

Por otro lado, esta área colabora, desde edades tempranas, a la valoración crítica de los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo, procedentes de los medios de información y comunicación, que pueden dañar la propia imagen corporal. Desde esta perspectiva se contribuye en cierta medida a la competencia sobre el *tratamiento de la información y la competencia digital*.

El área también contribuye, como el resto de los aprendizajes, a la adquisición de la *competencia en comunicación lingüística*, ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico que el área aporta.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA (7º)

1. Aplicar las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) y las destrezas motrices en la práctica regular de diversas actividades y disciplinas deportivas.
2. Explicar la importancia de la actividad física regular y el mantenimiento de un ambiente saludable como factores clave para el bienestar y la salud personal.
3. Participar activamente en eventos y actividades escolares que promuevan la sana convivencia, el respeto, la integración social y los beneficios colectivos e individuales.
4. Proponer estrategias creativas y constructivas para el aprovechamiento útil y responsable del tiempo libre y la formación de hábitos, a partir del análisis de situaciones cotidianas y actividades formativas desarrolladas en el aula y la comunidad.
5. Promover la práctica de bailes y danzas tradicionales panameñas, en diversos contextos como elementos fundamentales para fortalecer la identidad y el espíritu de nacionalidad.
6. Analizar la información esencial sobre el consumo de drogas y los aspectos de la sexualidad responsable, mediante estudios de casos para discutir en el aula.
7. Adquirir las habilidades y destrezas motrices básicas (coordinación, equilibrio, lateralidad), los fundamentos técnicos de los deportes y las formas de expresión corporal y folklórica, mediante la cooperación y respeto por las reglas y compañeros en todas las prácticas físicas y recreativas.

OBJETIVOS DE GRADO

- 1- Practicar actividades en diversos contextos que favorezcan el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y las destrezas deportivas.
- 2- Reconocer con claridad los beneficios que brinda, a la salud personal, la práctica de ejercicios físicos y de un ambiente sano.
- 3- Participación continuamente, en actividades sanas y ricas en beneficios individuales y colectivos.
- 4- Compartir, en el aula de clases, las experiencias favorables en torno al aprovechamiento útil del tiempo libre
- 5- Reforzar el espíritu de nacionalidad, mediante la práctica de nuestros bailes y danzas nacionales.
- 6- Manejar, responsablemente, informaciones fundamentales en torno al consumo de drogas y a la vida sexual, donde se resalten los peligros entre la juventud

ÁREA 1: RECREACIÓN Y VIDA AL AIRE LIBRE

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Ejecuta, de forma organizada y segura, una variedad de actividades físicas recreativas y de ocio activo en ambientes naturales y comunitarios, que requieran habilidades de liderazgo y trabajo en equipo para lograr metas grupales y fomentar la participación equitativa.
- Desarrolla actitudes de cuidado, respeto y responsabilidad hacia el entorno natural y las áreas comunitarias utilizadas, mediante la participación en actividades de ocio activo y convivencia, con el propósito de fortalecer la salud física y emocional propia y colectiva.
- Diseña, proyectos de práctica recreativa orientados a la promoción de la cultura del ocio activo en la comunidad, a partir del reconocimiento y la aplicación de normas de seguridad, manejo ambiental y principios de salud propios de las actividades al aire libre, con el propósito de fomentar prácticas recreativas responsables y sostenibles.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>1. Concepto y Tipos de Recreación.</p> <p>1.1 Los juegos recreativos (Definición)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Diferentes Juegos. ○ De agilidad. ○ Con cuerdas. ○ De relevos ○ De habilidad ○ De velocidad ○ De reacción ○ De coordinación 	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de actividades recreativas en espacios abiertos y cerrados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración de la recreación como medio para mejorar la calidad de vida en la escuela y su vida cotidiana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce los diferentes tipos de recreación y su impacto en el bienestar físico y emocional. 	<p>Elaboración de una cartelera sobre los tipos de recreación y sus beneficios.</p>

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<ul style="list-style-type: none"> • Implementos deportivos y no deportivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción con otros compañeros a través de juegos recreativos y deportes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Colaboración con sus compañeros para completar las estaciones del circuito de manera segura y eficiente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra un progreso en la coordinación, equilibrio y la agilidad a lo largo del circuito. • Relaciona correctamente cada estación con un evento histórico de Panamá. 	<ul style="list-style-type: none"> • Creación de un proyecto basado en circuitos que involucren actividades con los diferentes juegos recreativos. • El docente evalúa el conocimiento histórico y las habilidades motrices, mientras los estudiantes completan el circuito.
<p>2. Las Rondas (definición)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lúdicos • Cognitivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de estrategias para la relajación y el manejo del estrés a través de la meditación y lectura • Aplicación de estrategias y reglas en el juego para alcanzar objetivos propuestos 	<ul style="list-style-type: none"> • Muestra interés y curiosidad durante el juego enfocándose en la resolución de problemas. • Muestra respeto por los compañeros y su expresión emocional es positiva durante la práctica de rondas como forma de convivencia y 	<ul style="list-style-type: none"> • Resuelve los desafíos del juego cuando aplica las reglas y estrategias de manera eficiente, y muestra creatividad y en la búsqueda de soluciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observa de forma estructurada, a partir de una lista de cotejo para registrar si el participante sigue las reglas y cómo resuelve los problemas.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<ul style="list-style-type: none"> Análisis de las características de las rondas como manifestaciones lúdicas y cognitivas, a partir de ejemplos practicados en el aula y en contextos comunitarios. Comparación de las distintas rondas infantiles para identificar su aporte al desarrollo del pensamiento, la memoria, la coordinación y la interacción social. 	<p>bienestar socioemocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Analiza las rondas infantiles al reconocer sus elementos lúdicos y cognitivos, y su contribución al desarrollo socioemocional y al aprendizaje colectivo. Examina el impacto de las rondas en la convivencia grupal al relacionar normas de participación, comunicación afectiva y cooperación. 	<ul style="list-style-type: none"> Analiza, mediante una matriz comparativa, los elementos lúdicos y cognitivos presentes, así como las emociones que se generan en el grupo y su efecto en la convivencia. Examina una situación de aula relacionada con la práctica de rondas y analiza cómo estas favorecen la inclusión, la regulación emocional y el trabajo colaborativo, con base en preguntas orientadoras y discusión grupal.
<p>3. Desarrollo de Pensamiento Crítico y Creativo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Memoria y atención Resolución de problemas Didácticos Juego de mesa De construcción 	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de diferentes ejercicios físicos que simulen etapas históricas, como son saltos de obstáculos, carrera de relevos y lanzamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> Participación con entusiasmo, imaginación y creatividad, aportando ideas novedosas al juego. 	<ul style="list-style-type: none"> Muestra mayor creatividad al proponer soluciones a un problema. 	<ul style="list-style-type: none"> Participa en estaciones de aprendizaje con distintos tipos de juegos (mesa, construcción y motricidad).

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<ul style="list-style-type: none"> • De Motricidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica procesos de reflexión crítica para seleccionar y justificar decisiones durante el desarrollo de actividades lúdicas, a partir de normas establecidas y del trabajo cooperativo. • Analiza situaciones problemáticas presentes en juegos didácticos, de mesa, de construcción y de motricidad, mediante la identificación de estrategias cognitivas relacionadas con la memoria, la atención y la resolución de problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración del trabajo colaborativo, la perseverancia y el respeto por las ideas de los demás como elementos fundamentales para el desarrollo del pensamiento crítico, creativo y del bienestar socioemocional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza el impacto de los juegos didácticos, de mesa, de construcción y de motricidad en el desarrollo de la memoria, la atención y la resolución de problemas, al explicar las estrategias cognitivas y socioemocionales utilizadas durante la actividad. • Explica cómo una actividad específica mejora la su salud física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza las demandas cognitivas del juego, identifican los procesos de memoria, atención y resolución de problemas que intervienen, y dialogan en equipo sobre las emociones experimentadas, los acuerdos logrados y las dificultades superadas. • Expone sus conclusiones y reflexiona sobre la importancia del autocontrol emocional, la cooperación y la toma de decisiones responsables en contextos lúdicos.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>4. De roles y dramatizaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De teatro • Sociales • Creación de historias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Improvisación para adaptarse a los roles que le son asignados en los juegos de dramatización. • Análisis de roles, situaciones sociales y acciones dramáticas presentes en obras teatrales y dramatizaciones, a partir de contextos sociales y narrativos diversos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto por las normas y por los demás durante actividades grupales. • Valoración de la empatía, el respeto y la escucha activa en el trabajo teatral y en la representación de situaciones sociales, reconociendo emociones propias y ajenas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adapta su actuación a los roles asignados en juegos de dramatización, mediante respuestas espontáneas y coherentes, con manifestaciones de autocontrol emocional, respeto y colaboración con sus pares. • Analiza roles, situaciones sociales y acciones dramáticas en obras teatrales y dramatizaciones, mediante la identificación de conflictos, relaciones entre personajes y valores sociales presentes en distintos contextos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Representa la escena a través de la improvisación, ajusta su expresión corporal y verbal al rol asignado y respeta los turnos de participación. Al finalizar, se realiza una reflexión grupal sobre las emociones experimentadas. • Observa o lee una escena teatral y responden una guía de análisis que orienta la identificación de personajes, conflictos, acciones dramáticas y situaciones sociales representadas.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<ul style="list-style-type: none"> • Síntesis de los elementos estructurales de las obras teatrales (personajes, conflicto, actos, escenas, diálogos y acotaciones), integrados en la creación de dramatizaciones e historias propias. 		<ul style="list-style-type: none"> • Sintetiza los elementos estructurales de las obras teatrales en la elaboración de dramatizaciones e historias propias, con coherencia narrativa, trabajo colaborativo y respeto por las ideas del grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora un organizador gráfico donde presente la síntesis de los elementos estructurales de una obra de teatro. Posteriormente, comparten sus conclusiones en plenaria
<p>5. Beneficios de la Recreación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Físicos • Fisiológicos • Cardiovasculares. • Fortalecimiento muscular • Mentales • Reducción del estrés • Mejora del estado de ánimo • Aumento de la creatividad • Sociales. <ul style="list-style-type: none"> ○ Trabajo en equipo ○ Respeto ○ Tolerancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de diferentes actividades recreativas dirigidas al beneficio de la forma física como juegos, deportes y caminatas. • Participación en diversas actividades recreativas que involucran juegos mentales y sociales dentro y fuera del aula. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración del cuidado del cuerpo y su salud a través de actividades recreativas. • Colaboración hacia todos los compañeros durante el desarrollo de las diversas actividades. Se incluye a diversas personas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta actividades recreativas físicas como juegos, deportes y caminatas, con dominio básico de normas, control corporal y actitudes de autocuidado y cooperación. • Participa con respeto en juegos mentales y sociales dentro y fuera del aula. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participa en una caminata o circuito ecológico, con reflexión final. • Elabora un organizador gráfico donde clasifica los beneficios físicos, mentales y sociales de la recreación.

ÁREA 2: FISIOLÓGÍA E HIGIENE PARA LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Comprende la relación causal entre la actividad física regular y los cambios fisiológicos en los sistemas cardiovascular, respiratorio y muscular, a partir de los principales factores de riesgo de lesiones y enfermedades prevenibles para fomentar una práctica segura.
- Valora la importancia de incorporar hábitos de higiene y nutrición adecuados, tales como la hidratación, el sueño y la alimentación equilibrada, como medios esenciales para potenciar el rendimiento físico, facilitar la recuperación y mantener la salud integral a largo plazo, a partir del análisis de situaciones cotidianas, experiencias personales y orientaciones básicas sobre el cuidado del cuerpo.
- Aplica conocimientos fisiológicos y de prevención para diseñar, ejecutar y evaluar rutinas completas de ejercicio, ajustadas a las características y necesidades individuales en distintos contextos, con la finalidad de promover una práctica física segura y orientada al bienestar integral.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>1. Cambios fisiológicos durante la actividad física:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funcionamiento básico del sistema locomotor y su relación con el movimiento. • Aumento de la frecuencia cardíaca. • Aumento de la frecuencia respiratoria. • Sudoración 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de huesos y músculos involucrados en la actividad física. • Observación de su frecuencia cardíaca y respiratoria antes, durante y después de la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Disposición por conocer el cuerpo humano y su funcionamiento. • Interés por prestar atención a las señales de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica los principales componentes del sistema locomotor y su función. • Explica los cambios fisiológicos que experimenta su cuerpo antes, durante y después de la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora un esquema del cuerpo humano para señalar huesos y músculos principales. • Presenta una exposición sobre los cambios fisiológicos que se dan, antes, durante y después de actividades físicas.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<ul style="list-style-type: none"> Análisis de los cambios fisiológicos que se producen en el sistema locomotor, la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la sudoración durante la actividad física, a partir de situaciones prácticas y experiencias corporales controladas. 			<ul style="list-style-type: none"> Explica los cambios fisiológicos asociados a la actividad física y su relación con el movimiento y la salud, a partir de la participación en actividades recreativas guiadas.
<p>2. Importancia del calentamiento y el enfriamiento.</p> <p>2-1 Ejercicios de calentamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> Movilidad articular Estiramientos dinámicos Trotes suaves <p>2-2 Ejercicios de enfriamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> Estiramientos estáticos Relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de rutinas de calentamiento y estiramiento antes y después del ejercicio. Aplicación de ejercicios de calentamiento que incluyan movilidad articular estiramiento dinámicos y trotes suaves, de acuerdo con el tipo actividad física a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> Hábito de mantener la constancia en la práctica del calentamiento, actividad física y enfriamiento. Disposición positiva hacia la práctica sistemática del calentamiento y el enfriamiento como parte esencial de toda actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> Aplica correctamente ejercicios de calentamiento y estiramiento en las clases. Realiza correctamente una rutina de calentamiento que integre movilidad articular, estiramientos dinámicos y trotes suaves, adecuada 	<ul style="list-style-type: none"> Diseña una rutina de calentamiento previa a una actividad física específica. Ejecuta una rutina de calentamiento previa a una actividad física específica, con explicación oral de la función de cada ejercicio seleccionado.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión de la importancia del calentamiento y el enfriamiento para la prevención de lesiones, la mejora del rendimiento físico y el cuidado de la salud corporal. 		<p>al tipo de actividad física propuesta y conforme a normas básicas de seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explica la importancia del calentamiento y el enfriamiento en la prevención de lesiones, el rendimiento físico y el cuidado de la salud corporal, mediante ejemplos vinculados a la práctica física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis guiado de situaciones prácticas en las que se identifiquen consecuencias positivas y negativas del uso o ausencia del calentamiento y el enfriamiento, con puesta en común de conclusiones.
<p>3. Beneficio de la actividad física para la salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cardiovascular • Control de peso • Fortalecimiento óseo y muscular. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de los beneficios de la práctica de actividad física regular para la salud y el fortalecimiento de su cuerpo. • Integración de los beneficios de la actividad física en la salud cardiovascular, el control del peso y el fortalecimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación por la salud propia al comprometerse con el ejercicio físico, al hacerlo encuentra disfrute en el movimiento y persevera para mejorar el autoconocimiento y la autoestima. • Valoración de la actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexiona sobre su salud, en todo momento para cuidar su bienestar físico y mental. • Integra de manera coherente los beneficios de la actividad física en la salud cardiovascular, el 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta un plan de actividad física que integre sus preferencias y el compromiso personal. • Elabora un organizador gráfico comparativo que relacione los beneficios de la actividad física con cada sistema

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<p>óseo y muscular para la elaboración de conclusiones sobre su impacto en el bienestar integral.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de la relación entre la práctica regular de actividad física y la mejora de la salud cardiovascular, el control del peso corporal y el fortalecimiento del sistema óseo y muscular a partir del estudio de casos y experiencias comunitarias. 	<p>como práctica necesaria para el cuidado de la salud integral y la adopción de estilos de vida activos y responsables.</p>	<p>control del peso y el fortalecimiento óseo y muscular al formular conclusiones claras sobre su aporte al bienestar integral.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evalúa la relación entre la práctica regular de actividad física y la mejora de la salud cardiovascular, el control del peso corporal y el fortalecimiento óseo y muscular mediante el análisis de casos y experiencias del entorno comunitario. 	<p>corporal, seguido de la redacción de conclusiones fundamentadas en los contenidos abordados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Redacta un informe no formal sobre estudios de caso comunitarios relacionados con la práctica de actividad física.
<p>4. Hábitos de higiene personal antes, durante y después de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ducha. • Ropa adecuada. • Implementos de aseo personal 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de los hábitos de higiene personal antes, durante y después de la actividad física, relacionados con el uso de duchas, la 	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad en el autocuidado e higiene personal. • Respeto por las normas de seguridad propias 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica correctamente los hábitos de higiene personal que se deben aplicar antes, durante y después de la actividad física, y 	<ul style="list-style-type: none"> • Clasifica imágenes, situaciones o tarjetas descriptivas sobre prácticas de higiene personal según el momento de la actividad física, y

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<p>selección de ropa adecuada y el empleo de implementos de aseo personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de normas de seguridad y uso adecuado del vestuario y materiales. • Análisis de la importancia de los hábitos de higiene personal antes, durante y después de la actividad física para la prevención de enfermedades y el cuidado de la salud, a partir de situaciones prácticas y ejemplos del entorno escolar y comunitario. 	<p>y de sus compañeros.</p>	<p>los relaciona con el uso adecuado de duchas, ropa apropiada e implementos de aseo personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demuestra prácticas adecuadas de higiene relacionadas con la actividad física. • Analiza la importancia de los hábitos de higiene personal en la actividad física y establece relaciones entre su aplicación, la prevención de enfermedades y el cuidado de la salud. 	<p>con explicación oral de cada elección.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Confecciona un folleto digital o cartel que explique, con creatividad, los pasos de higiene para prevenir enfermedades. • Analiza casos del entorno escolar y comunitario relacionados con las prácticas de higiene personal en la actividad física, y elabora conclusiones escritas sobre sus efectos en la salud.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>5. Hidratación y nutrición</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antes, durante y después de la actividad física • Relación entre alimentación y rendimiento físico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de las pautas adecuadas de hidratación y nutrición antes, durante y después de la actividad física, así como de los alimentos y líquidos que favorecen el rendimiento físico. • Aplicación de la ingesta de líquidos para la hidratación personal con estrategias durante la actividad física basado en la duración e intensidad del ejercicio. • Selección y preparación de una merienda adecuada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conciencia sobre la gestión activa de la hidratación (no esperar a tener sed). • Compromiso con la nutrición como herramienta de rendimiento físico y salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica correctamente las pautas de hidratación y nutrición antes, durante y después de la actividad física, así como los alimentos y líquidos que favorecen el rendimiento físico. • Crea un ejemplo de comida o snack de recuperación que cumpla con la proporción adecuada de nutrientes al realizar actividad física. • Explica la función principal de la hidratación, los carbohidratos y las proteínas en el contexto deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Clasifica alimentos y bebidas según su aporte nutricional y su momento adecuado de consumo en relación con la actividad física, mediante fichas de trabajo y discusión orientada. • Registra la ingesta de líquidos y sensaciones antes, durante y después de una semana de actividad física. • Presenta cartel o video corto para explicar y justificar nutricionalmente una comida saludable.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<ul style="list-style-type: none"> Análisis de la relación entre la alimentación, la hidratación y el rendimiento físico a partir de situaciones prácticas y ejemplos vinculados a la actividad física y deportiva. 		<ul style="list-style-type: none"> Analiza la relación entre la alimentación, la hidratación y el rendimiento físico a partir de situaciones prácticas relacionadas con la actividad física y deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Analiza situaciones prácticas presentadas mediante afiches informativos, en los que se describen distintos hábitos de alimentación e hidratación relacionados con la actividad física. Elabora conclusiones escritas sobre la influencia de los distintos hábitos de alimentación e hidratación en el rendimiento físico, apoyándose en una guía de análisis.
<p>6. Primeros auxilios y seguridad</p> <ul style="list-style-type: none"> Prevención de lesiones y torceduras leves. Importancia de la seguridad para evitar accidentes. 	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de protocolos identificando las zonas corporales más propensas a torceduras (tobillos, rodillas, muñecas) aplicando ejercicios de fortalecimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Adopción de una actitud responsable al detener la actividad o solicitar ayuda al sentir dolor, y al no presionar a los compañeros.. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios de fortalecimiento propioceptivo de forma autónoma para estabilizar las articulaciones de riesgo. 	<ul style="list-style-type: none"> Elabora una guía preventiva de lesiones en actividades físicas escolares.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<ul style="list-style-type: none"> • Simulación de la aplicación del protocolo RICE (Reposo, Hielo, Compresión, Elevación) ante una torcedura o contusión leve. • Análisis de situaciones de riesgo relacionadas con la actividad física para la prevención de lesiones y torceduras leves, así como de la importancia de las normas de seguridad para evitar accidentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la capacidad para evaluar y criticar los factores de riesgo en el entorno de práctica (suelo irregular, calzado inadecuado). 	<p>Demuestra conocimiento en la aplicación correcta de los primeros pasos del protocolo RICE.}</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analiza situaciones de riesgo asociadas a la práctica de actividad física y reconoce acciones preventivas para evitar lesiones y torceduras leves. • Sintetiza la importancia de la aplicación de normas de seguridad para la prevención de accidentes en contextos recreativos y deportivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora un cuadro de prevención de riesgos que identifique posibles lesiones o torceduras leves y las medidas de seguridad correspondientes, a partir de situaciones presentadas por el docente. • Expone de forma oral, con apoyo de un afiche o presentación visual, las medidas de primeros auxilios básicos y normas de seguridad necesarias para evitar accidentes durante la actividad física.

ÁREA 3: EDUCACIÓN CORPORAL Y DEL MOVIMIENTO

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Demuestra dominio técnico en la ejecución de habilidades motrices específicas y combinadas de locomoción, manipulación y estabilidad, mediante su aplicación fluida en los fundamentos de juegos, deportes y secuencias de expresión corporal, con la finalidad de mejorar el desempeño motriz integral.
- Aplica la ejecución motriz de forma eficaz y coordinada en la resolución de problemas motrices complejos, en situaciones dinámicas de juego o deportivas, con la finalidad de priorizar la precisión y la oportunidad de la acción.
- Valora la conciencia de la postura y el control corporal, relacionados con el esquema corporal y el equilibrio, durante la ejecución de movimientos que exigen precisión y coordinación, con la finalidad de mejorar la estabilidad, prevenir riesgos y optimizar la calidad del movimiento.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	DE	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES			
<p>1. Clasificación y aplicación de las habilidades motrices específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Locomoción (carreras, saltos, giros), • Manipulación (lanzar, recibir, golpear) • Estabilidad (equilibrio dinámico y estático, posturas). 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución y combinación eficaz de 2 o 3 habilidades motrices en una secuencia fluida (correr, saltar y lanzar). 	<ul style="list-style-type: none"> • Disposición para enfrentar nuevos desafíos mostrando confianza en las capacidades motriz propias y actitud positiva de superación al intentar y perfeccionar movimientos complejos. <p>Valoración del esfuerzo personal, la disciplina y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta secuencias de movimiento que combinan al menos dos habilidades motrices (locomoción, manipulación, estabilidad) de forma fluida y coordinada. • Realiza actividades que requieren equilibrio estático y dinámico con eficacia. • Clasifica correctamente las 		<ul style="list-style-type: none"> • Completa un circuito cronometrado que requiere: Carrera con obstáculos, Equilibrio sobre una línea curva, Lanzamiento a un blanco móvil.

	<ul style="list-style-type: none"> • Clasificación de las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad según sus características y formas de ejecución en actividades físicas y recreativas. • Aplicación de habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad en situaciones prácticas de juegos, deportes y secuencias motrices estructuradas. 	<p>el respeto por las normas durante la ejecución de habilidades motrices específicas en actividades individuales y grupales.</p>	<p>habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad según sus características y funciones en la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica de manera coordinada habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad en actividades físicas • estructuradas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Clasifica las habilidades motrices observadas en una serie de imágenes o demostraciones prácticas, mediante el uso de cuadros comparativos elaborados en clase. • Ejecuta un circuito motriz que integra carreras, saltos, lanzamientos, recepciones y ejercicios de equilibrio, siguiendo consignas establecidas por el docente.
--	---	---	---	--

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	DE ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>2. Concepto de Control y Conciencia Corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esquema Corporal • Lateralidad • Postura 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de las partes del cuerpo, la lateralidad y las posturas correctas en diferentes situaciones de movimiento y reposo. • Aplicación intencionada de la conciencia corporal (control postural) para mejorar la estabilidad y el equilibrio en movimientos que impliquen desafíos. • Aplicación del control corporal, la lateralidad y la postura adecuada en la ejecución de actividades motrices básicas y secuencias de movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración de la conciencia corporal como herramienta para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento. • Respeto por el ritmo de aprendizaje propio y de los compañeros, fomentando un ambiente de apoyo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce correctamente su esquema corporal, la lateralidad y las posturas adecuadas en actividades motrices y situaciones cotidianas. • Identifica su lateralidad y se ubica en el espacio frente a diversos estímulos. • Aplica el control corporal, la lateralidad y la postura adecuada en la ejecución de actividades motrices y secuencias de movimiento. • Aplica diferentes tipos de coordinación motora en juegos y actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica partes del cuerpo y lateralidad mediante juegos dirigidos y fichas ilustradas, con verificación guiada del docente. • Ejecuta un circuito de equilibrio que incluye objetos, cuerdas y superficies irregulares, demuestra control de la direccionalidad corporal y realiza coreografías simples con desplazamientos laterales y diagonales, bajo la orientación del docente. • Ejecuta circuitos motrices y secuencias de expresión corporal con énfasis en la postura y el control del cuerpo, con retroalimentación del docente.

<p>3. Principios básicos de Ajuste y Adaptación Motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajuste Motriz: Acomodación Fina y gruesa • Adaptación Motriz: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ajuste global ○ Movimientos controlados • Principio de retroalimentación • Principio de Variabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de la retroalimentación y la variabilidad motriz para la adaptación eficaz del movimiento en situaciones cambiantes de juego y práctica motriz. • Análisis de los principios de ajuste motriz fino y grueso en la ejecución de movimientos controlados y ajustes globales durante actividades motrices estructuradas. • Creación de secuencias de movimiento expresivo que utilizan el espacio y el tiempo de manera coordinada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Esfuerzo por mejorar el control corporal en situaciones de equilibrio. • Valoración de la adaptación motriz, la retroalimentación y la variabilidad como elementos esenciales para el perfeccionamiento del movimiento, la seguridad corporal y la mejora del desempeño motor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza la retroalimentación y la variabilidad motriz para adaptar su respuesta motriz ante cambios en el entorno o en las consignas de la actividad. • Aplica principios de ajuste y adaptación motriz al ejecutar movimientos finos, gruesos y globales con control y precisión en actividades motrices dirigidas. • Mantiene el equilibrio estático complejo en condiciones difíciles y sin caer durante el tiempo requerido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participa en circuitos motrices con variación de consignas, espacio y ritmo, y explica de forma oral o escrita cómo la retroalimentación recibida permitió ajustar y adaptar la ejecución del movimiento. • Ejecuta una secuencia de ejercicios motrices que requieren ajustes finos, gruesos y globales, a partir de consignas específicas, y registra los cambios realizados para mejorar el control del movimiento. • Realiza un circuito de destrezas que combina la coordinación óculo-manual y óculo-pédica, el equilibrio dinámico y el ajuste lateral, e integra desplazamientos, cambios.
---	--	---	--	--

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
4. Esquema Corporal	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de posturas y desplazamientos que requieren control corporal. Reconocimiento de las partes del cuerpo y de sus posibilidades de movimiento en actividades motrices que favorecen la conciencia corporal. Aplicación del esquema corporal en la ejecución de movimientos coordinados que requieren control postural, equilibrio y orientación espacial. 	<ul style="list-style-type: none"> Disposición para participar en actividades expresivas con el grupo. Valoración del propio cuerpo como medio de expresión, movimiento y cuidado de la salud, con respeto hacia las capacidades corporales propias y de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantiene una postura adecuada y un control corporal visible al realizar movimientos de estabilidad, demostrando conciencia postural. Reconoce las partes del cuerpo y sus funciones al ejecutar actividades motrices que evidencian conciencia corporal. Aplica el esquema corporal de forma adecuada en movimientos que requieren control postural, equilibrio y coordinación. 	<ul style="list-style-type: none"> Creación de una coreografía expresiva en grupos pequeños, en la que integra movimientos corporales de forma coordinada y creativa. Nombra las partes del cuerpo durante actividades guiadas de exploración corporal, con apoyo de láminas ilustradas y consignas verbales del docente. Ejecuta secuencias de movimientos coordinados que integran equilibrio y orientación espacial, con apoyo de circuitos motrices y demostraciones del docente.
5. Principios de Motricidad	<ul style="list-style-type: none"> Realización de ejercicios para mejorar 	<ul style="list-style-type: none"> Manifiesta conciencia corporal 	<ul style="list-style-type: none"> Resuelve tareas motrices donde se 	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de equilibrio estático y dinámico

<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio <ul style="list-style-type: none"> ○ estático ○ dinámico • Coordinación motriz General <ul style="list-style-type: none"> ○ Óculo-manual ○ Óculo-pédica ○ Segmentaria • Lateralidad y orientación espacial • Ritmo y expresión corporal. 	<p>el equilibrio en diversas bases de sustentación con uno o dos pies o con objetos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de movimientos corporales al compás de música o estímulos sonoros. • Análisis del control corporal y la coordinación motriz durante la ejecución de secuencias de movimiento que integran equilibrio, lateralidad, orientación espacial y expresión corporal. 	<p>para identificar desequilibrios, aplica medidas preventivas para su mejora, mantiene concentración y esfuerzo sostenido en tareas complejas de lateralidad, ritmo y expresión corporal, y acepta el error como parte esencial del proceso de aprendizaje.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoración del control corporal, la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales para la seguridad, la expresión y el desarrollo de habilidades motrices. 	<p>combina velocidad y alta precisión óculo-manual/pédica bajo presión en el juego, orientándose correctamente en espacios complejos y ajusta su movimiento y lateralidad para alcanzar objetivos de forma rápida y eficiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica ejercicios de equilibrio, coordinación motriz, lateralidad y orientación espacial de forma controlada y acorde con las consignas establecidas. • Analiza su desempeño corporal al ejecutar secuencias rítmicas y expresivas. 	<p>avanzado en condiciones complejas, aplicando eficientemente la coordinación óculo-manual/pédica y la segmentaria, evaluando la precisión y el gesto técnico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta un circuito motriz que integra estaciones de equilibrio estático y dinámico, coordinación óculo-manual y óculo-pédica, y orientación espacial, con apoyo de señales visuales y consignas del docente. • Expone de forma oral, con apoyo de una guía de autoevaluación, la descripción de su ejecución en una secuencia rítmica y de expresión corporal, y señala fortalezas y aspectos de mejora.
---	---	--	---	--

ÁREA 4: BAILES Y DANZAS FOLKLÓRICOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Ejecuta con precisión los pasos básicos y las figuras coreográficas fundamentales de al menos dos géneros folklóricos panameños, para lograr la coordinación espacial necesaria en las secuencias individuales y en pareja o grupo.
- Aplica con precisión la coordinación rítmica requerida para sincronizar el movimiento corporal con el pulso y el carácter de la música folklórica, utiliza el gesto y la expresión corporal como medios para la comunicación artística.
- Valora el origen social y la diversidad cultural de las danzas folklóricas panameñas, reconociéndolas como una herramienta para fortalecer la identidad personal y colectiva tanto en el contexto escolar como social.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>1. Definición de Folclore Panameño</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elementos • Importancia • Rol en la identidad nacional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realización adecuada y coordinada de los pasos fundamentales de al menos dos bailes folklóricos panameños; el punteo, el zapateo básico, el paseo, seguidilla y escobillado. • Identificación de la definición del folclore panameño, sus elementos fundamentales, su importancia y su rol en la identidad nacional mediante fuentes culturales y educativas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muestra respeto por las manifestaciones folklóricas de las diversas regiones, como patrimonio cultural panameño. • Muestra interés por el folclore panameño como expresión cultural que fortalece el sentido de pertenencia y la identidad nacional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta correctamente al menos 5 pasos básicos de 2 géneros folklóricos, demostrando técnica adecuada. • Identifica la definición del folclore panameño, sus principales elementos, su importancia y su rol en la identidad nacional mediante el uso de recursos digitales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de Secuencia Básica, individualmente o en pareja, ejecutando una secuencia de 3 minutos que incluye los pasos fundamentales aprendidos de cada danza. • Explora una presentación interactiva digital y un repositorio virtual de imágenes y videos culturales, y completa una ficha digital de identificación sobre los elementos e

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<ul style="list-style-type: none"> Interpretación del significado del folclore panameño y su relación con la identidad nacional a partir del análisis de manifestaciones culturales tradicionales. 		<ul style="list-style-type: none"> Interpreta el significado del folclore panameño y su aporte a la identidad nacional a partir del análisis de manifestaciones culturales presentadas en formato digital. 	<p>importancia del folclore panameño.</p> <ul style="list-style-type: none"> Analiza videos documentales cortos y galerías digitales sobre expresiones del folclore panameño, y elabora una reflexión interpretativa en un padlet.
<p>2. Género del Folklore</p> <ul style="list-style-type: none"> Danzas Identificación de los principales bailes folklóricos panameños; Tamborito, Cumbia, Congos, otros. 	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de figuras y secuencias en pareja e individuales (el paseo, la vuelta de encuentro, el saludo). Reconocimiento de las características y principales bailes del folclore panameño, como el tamborito, la cumbia y los congos, a partir de fuentes audiovisuales y documentales. 	<ul style="list-style-type: none"> Disposición a participar en actividades que refuercen la identidad a través de la danza. Valoración de las danzas folklóricas panameñas como expresión de identidad cultural y patrimonio nacional. 	<ul style="list-style-type: none"> Demuestra un manejo del espacio y fluidez al ejecutar las figuras coreográficas en pareja o en grupo. Reconoce los principales bailes folklóricos panameños y describe sus características básicas mediante el uso de recursos digitales. 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación formativa durante los ensayos de las figuras, como lo son, la formación en círculo, el avance y retroceso, los cambios de pareja. Explora videos educativos y presentaciones digitales sobre el tamborito, la cumbia y los congos en una plataforma virtual, y completa una ficha interactiva en línea con

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretación del significado cultural y social de los bailes folklóricos panameños en relación con su origen, contexto histórico y función comunitaria. 		<ul style="list-style-type: none"> • Interpreta el significado cultural de los bailes folklóricos panameños al relacionarlos con su origen y función social mediante herramientas tecnológicas. 	<p>las características de cada baile.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analiza información digital y testimonios audiovisuales sobre las danzas folklóricas panameñas, y elabora una infografía digital que represente su significado cultural y social.
<p>3. Estructura Coreográfica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos de figura coreográfica • Patrón de movimiento • Secuencia de pasos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sincronización del movimiento corporal con el ritmo de la música folklórica. • Identificación de las figuras coreográficas, los patrones de movimiento y las secuencias de pasos que conforman la 	<ul style="list-style-type: none"> • Colaboración activa y respetuosa con los compañeros en la ejecución de coreografías grupales o en pareja. • Predisposición y perseverancia al memorizar y perfeccionar los pasos y figuras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene la coordinación rítmica, sincronizando sus movimientos con la música folklórica sin perder el compás. • Identifica correctamente figuras coreográficas, patrones de 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta una prueba rítmica en la que responde a variaciones de velocidad y a cortes musicales, y mantiene la secuencia rítmica con capacidad de adaptación al nuevo ritmo. • Analiza coreografías mediante videos digitales y aplicaciones audiovisuales, y registra en una ficha digital las figuras coreográficas, los

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<p>estructura coreográfica.</p> <ul style="list-style-type: none"> Integración de figuras coreográficas, patrones de movimiento y secuencias de pasos en una propuesta coreográfica estructurada. 		<p>movimiento y secuencias de pasos en diversas propuestas coreográficas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Integra figuras coreográficas, patrones de movimiento y secuencias de pasos en la creación de una coreografía coherente y organizada. 	<p>patrones de movimiento y las secuencias de pasos observadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Diseña una propuesta coreográfica con enfoque emprendedor que pueda presentarse como producto artístico, y elabora un afiche promocional que describa su estructura, público objetivo y valor creativo.
<p>4. Elementos del Baile</p> <ul style="list-style-type: none"> Vestuario <ul style="list-style-type: none"> Instrumentos musicales (mejorana, tambores) y su función social. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilización de gestos corporales y faciales adecuados al estilo y la emoción de la danza. Identificación auditiva de la función y el sonido específico de cada instrumento folklórico, como el tambor pujador, repicador y caja, 	<ul style="list-style-type: none"> Interés por la riqueza rítmica y tímbrica de la música folklórica panameña como parte esencial del patrimonio cultural. Muestra respeto por las manifestaciones dancísticas y 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica correctamente los principales elementos (vestuario, instrumentos) y Describe correctamente los principales elementos (vestuario, instrumentos) y el 	<ul style="list-style-type: none"> Presentación de un mini-proyecto para la semana del campesino, como; una coreografía, un mural o una exposición oral, donde resalte los elementos del baile y explique el significado del vestuario o instrumento.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<p>dentro del ensamble musical.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis del vestuario y de los instrumentos musicales tradicionales, como la mejorana y los tambores, en relación con su función social y su significado cultural dentro del baile. 	<p>musicales como expresiones de identidad cultural y cohesión social.</p>	<p>origen social de las danzas estudiadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analiza, detalladamente, el vestuario y la función social de la mejorana y los tambores como elementos fundamentales del baile tradicional y su relación con la identidad cultural de la comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexiona de manera guiada sobre el significado del vestuario y de los instrumentos musicales tradicionales a partir de testimonios, relatos culturales o experiencias personales, y expresa sus ideas y emociones mediante una puesta en común que promueva la empatía, la escucha activa y el respeto por la diversidad cultural.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
			<ul style="list-style-type: none"> • Crea secuencias rítmicas basadas en la música folklórica panameña mediante el uso de instrumentos tradicionales o alternativos, con iniciativa y sentido de organización. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diseña en equipo una propuesta rítmica inspirada en las danzas panameñas, con planificación de roles, uso creativo de recursos y presentación del producto musical como iniciativa cultural con proyección comunitaria.
<p>5. Ritmo y Música</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrumentos utilizados en la música folklórica panameña; <ul style="list-style-type: none"> ○ Tambor pujador, Tambor repicador, Caja, Otros. • Ritmo característico de las danzas panameñas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de movimientos corporales básicos que sigan y mantengan el pulso y el ritmo característico de las danzas panameñas como la cumbia o el tamborito. • Identificación de los instrumentos utilizados en la música folklórica panameña y de los ritmos característicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto por los diferentes ritmos, como; los cambios de compás, llamadas de los tambores, etc. • Valoración de la música folklórica panameña como expresión de identidad cultural, respeto por el 	<ul style="list-style-type: none"> • Distingue los cambios rítmicos generados por la caja y el tambor repicador, a través de sonido real o equipos audio visuales. • Identifica los instrumentos de la música folklórica panameña y los ritmos 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza una percusión corporal, con palmas, golpes en el muslo, u otros, atento el pulso de la música. • Reflexiona por escrito a través de una Bitácora, sobre cómo se sintió al ejecutar la danza y cómo utilizó su cuerpo

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<p>de las danzas tradicionales del país.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creación de secuencias rítmicas inspiradas en la música folklórica panameña mediante el uso de instrumentos tradicionales o recursos sonoros alternativos. 	<p>trabajo colaborativo.</p>	<p>característicos de sus danzas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crea secuencias rítmicas inspiradas en la música folklórica panameña mediante el uso de recursos sonoros alternativos, con apoyo de herramientas tecnológicas. 	<p>para expresar el carácter del baile.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participa en una dinámica grupal de reconocimiento de instrumentos y ritmos a partir de audiciones musicales y material visual, con intercambio de opiniones y acuerdos que fortalecen la escucha activa, el respeto mutuo y la valoración de las ideas de los demás. • Crea una secuencia rítmica corta inspirada en la música folklórica panameña y graba el audio con el teléfono móvil o una tableta, y comparte la grabación en el aula virtual o con el docente para su escucha y retroalimentación

ÁREA 5: EDUCACIÓN DEPORTIVA

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Aplica las reglas oficiales básicas y la estructura de juego de los deportes practicados, por medio de la observación para reconocer roles,
- Realiza tomas de decisiones sencillas y oportunas durante la actividad deportiva.
- Ejecuta los fundamentos técnicos y tácticos básicos (pase, recepción, golpeo, desplazamiento) de al menos dos deportes individuales y dos de conjunto, donde se demuestre coordinación óculo-manual/pedal para la aplicación de las habilidades motrices específicas en situaciones de juego simuladas.
- Valora las actitudes de juego limpio (fair play), el respeto por las reglas, los compañeros y los adversarios, y la disposición al trabajo en equipo y la colaboración para el logro de objetivos comunes dentro del contexto deportivo.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>1. Deportes y Clasificación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificación y clasificación de deportes <ul style="list-style-type: none"> ○ Individuales • Atletismo • Natación • Gimnasia, otros <ul style="list-style-type: none"> ○ De conjunto: • Fútbol • Baloncesto • Voleibol, otros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución del gesto técnico fundamental de cada deporte (pases, golpes con las diferentes superficies, recepciones, saques, otros). • Demostración de coordinación óculo-manual en lanzamientos, recepciones y óculo-pedal en golpes, conducciones y otros fundamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Disposición activa y efectiva para el trabajo en equipo, apoyando a compañeros y asumiendo roles asignados. • Valoración del esfuerzo personal y colectivo, y aceptación digna del resultado (ganar o perder). 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta con eficiencia el gesto técnico fundamental como pase, golpeo, recepción entre otros, de los dos deportes de conjunto. • Toma con juicio crítico decisiones sencillas y oportunas (ofensivas/defensivas) en situaciones reales de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evalúa la calidad del pase/recepción en ejercicios específicos (pases consecutivos en movimiento), observando la precisión y la coordinación. • Organización de un partido con reglas modificadas (3 vs 3) y se evalúa mediante una lista de cotejo la frecuencia con la que el estudiante elige la opción más efectiva (pasa el balón al compañero)

	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de las características, semejanzas y diferencias de los deportes individuales y de conjunto, a partir de su clasificación y del rol que cumple el trabajo individual y colectivo en cada disciplina deportiva. 		<ul style="list-style-type: none"> • Analiza la clasificación de los deportes individuales y de conjunto y demuestra actitudes de respeto, cooperación y responsabilidad en actividades deportivas que requieren interacción social. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participa en una dinámica grupal de clasificación de deportes mediante tarjetas ilustradas, en la que dialoga con sus compañeros para tomar decisiones consensuadas, respeta opiniones diversas y reflexiona de forma oral sobre la importancia del trabajo en equipo y la convivencia en la práctica deportiva.
<p>2. Reglamento Básico de cada deporte estudiado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nomenclatura • Dimensiones del campo/cancha • Reglas esenciales de inicio y finalización de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación consciente de las reglas básicas para el desarrollo fluido del juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación y acatamiento de las decisiones arbitrales y las reglas del juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica las reglas en los deportes practicados durante el juego simulado sin requerir corrección constante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Registra el cumplimiento de las reglas básicas del juego mediante una lista de cotejo elaborada en Canva, en la que el docente o un estudiante designado como árbitro verifica el respeto a las normas establecidas, tales como no cometer faltas intencionales y respetar los límites del campo.

	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretación de la nomenclatura, las dimensiones del campo o cancha y las reglas esenciales de inicio y finalización del juego de cada deporte estudiado en contextos prácticos. • Análisis de la importancia del reglamento deportivo en el desarrollo justo y seguro del juego, a partir de la relación entre normas, convivencia y prevención de conflictos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración del respeto a las normas, la cooperación, la responsabilidad y el juego limpio como fundamentos para una convivencia positiva y el desarrollo socioemocional en la práctica deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Interpreta correctamente la nomenclatura, las dimensiones del campo o cancha y las reglas básicas de los deportes estudiados, demostrando respeto por las normas y disposición para el trabajo colaborativo. • Analiza la importancia del cumplimiento del reglamento deportivo para el desarrollo del juego limpio, la seguridad y la convivencia respetuosa durante la práctica deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Interpreta el reglamento básico de un deporte mediante fichas informativas y esquemas visuales, y participa en un diálogo grupal orientado al respeto de turnos, la escucha activa y la valoración de las opiniones de sus compañeros. • Analiza situaciones problemáticas presentadas en estudios de caso sobre el incumplimiento de reglas y propone soluciones consensuadas en grupo, demostrando autocontrol, empatía y toma de decisiones responsables.
<p>3. Estructura del Juego</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos de roles • Ataque y defensa • Funciones por posición (defensa, delantero) • Principios tácticos sencillos 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de la observación para realizar tomas de decisiones sencillas y oportunas durante el juego, como pasar elegir en lugar de avanzar, etc. • Interpretación de la estructura del juego a 	<ul style="list-style-type: none"> • Disposición a la cooperación con los compañeros para ejecutar las tácticas sencillas (como el marcaje o el desmarque) de forma coordinada y sincronizada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Describe de forma correcta las funciones de los jugadores y las reglas básicas de inicio y reinicio del juego. • Interpreta la estructura del juego y los principios tácticos sencillos al reconocer roles, funciones por posición y 	<ul style="list-style-type: none"> • Responde preguntas planteadas en un muro colaborativo de Padlet sobre el rol de una posición específica, como la función del pivó, y sobre los procedimientos para reiniciar el juego después de una falta o de un balón fuera.

<ul style="list-style-type: none"> ○ Desmarque ○ Marcaje ○ Ayudas ○ Basculaciones, ○ otros. 	<p>partir del reconocimiento de roles, funciones por posición y acciones básicas de ataque y defensa, así como de los principios tácticos sencillos aplicados en situaciones reales de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Integración de los roles, funciones por posición y principios tácticos sencillos para la construcción de esquemas de juego que articulen acciones de ataque, defensa y apoyo colectivo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración del trabajo colaborativo, la responsabilidad en el cumplimiento del rol asignado y el respeto por las decisiones del equipo como base para una convivencia positiva durante la práctica del juego. 	<p>acciones de ataque y defensa durante situaciones de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Integra roles, funciones por posición y principios tácticos sencillos al elaborar esquemas de juego que articulan acciones ofensivas y defensivas de forma coherente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza situaciones de juego cooperativo propuestas por el docente y participa en dinámicas grupales en las que asume distintos roles y posiciones, donde demuestre respeto, comunicación asertiva y trabajo en equipo durante la toma de decisiones colectivas. • Elabora esquemas tácticos en los que representa roles, posiciones y principios tácticos básicos, y explica su propuesta a partir del análisis del juego.
--	---	---	---	--

REPÚBLICA DE PANAMÁ
MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN NACIONAL DE CURRÍCULO Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA
SECUENCIA DE FORMACIÓN DEPORTIVA ESCOLAR
ÁREA 5: EDUCACIÓN DEPORTIVA
NIVEL DE EDUCACIÓN
PREMEDIA
EDUCACIÓN FÍSICA

ACTUALIZACIÓN 2026

FASE DE VALIDACIÓN

SECUENCIA DE FORMACIÓN DEPORTIVA ESCOLAR

ÁREA 5: EDUCACIÓN DEPORTIVA

DEPORTE	7º	8º	9º
FUTBOL	<ul style="list-style-type: none"> • Repaso general de conducción y pase con ambos pies. • Pase y recepción en parejas (estático y en movimiento). • Conducción con cambio de dirección y ritmo. • Tiros a portería sin oposición. • Juegos 2v2 y 3v3 con zonas delimitadas. • Concepto básico de marcaje (sin contacto). • Reglas simples: fuera de juego y saque de banda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Control orientado en espacio libre (sin oposición directa). • Pared simple y pase de apoyo en circuito. • Iniciación a la cobertura defensiva (2v1). • Juego reducido con zonas de ataque y defensa. • Organización básica en defensa (línea y coberturas). 	<ul style="list-style-type: none"> • Conducción y pase con presión leve. • Tiro en movimiento desde distintas zonas. • Juego colectivo 4v4 con tareas específicas (recuperar, asistir, definir). • Introducción a roles ofensivo-defensivos básicos (delantero, defensa). • Ejercicios guiados de transición (ataque–defensa). • Simulación de jugadas preestablecidas en espacio reducido.

<p>BALONCESTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Repaso de pique del balón estático y en desplazamiento. • Pases (pecho, pique, por encima de la cabeza, beisbol) en pareja y en desplazamiento. • Tiro libre con técnica básica. • Juego 2v2 con reglas adaptadas. • Defensa individual (sin contacto físico). 	<ul style="list-style-type: none"> • Conducción con cambios de ritmo y dirección. • Pases en movimiento y recepción con salto. • Introducción al tiro en suspensión (zona cercana). • Juego 3v3 con zonas delimitadas. • Defensa en línea y ayudas básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conducción en espacio reducido (control y cambio de mano). • Tiro en movimiento desde diferentes ángulos. • Juego 4v4 con roles asignados (pase, drible, defensa, tiro). • Introducción a la lectura del juego: ¿cuándo pasar, ¿cuándo tirar? • Organización básica de ataque y defensa.
<p>BEISBOL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bateo con técnica básica (posición, agarre, golpeo). • Lanzamiento al compañero con precisión. • Captura de pelota rodando y al aire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bateo con control de dirección. • Juego por bases: salir al correr, regresar. • Posicionamiento defensivo en el campo. • Juego de práctica con rotación de roles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación ofensiva-defensiva simple. • Reglas básicas: out, foul, robo. • Jugadas simples guiadas: toque, doble base. • Juego completo con apoyo docente.
<p>BEISBOL 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Juego reducido sin árbitro, por estaciones. 		

VOLIBOL	<ul style="list-style-type: none"> • Saque por abajo (control y dirección). • Toque de dedos con compañero/a. • Recepción con antebrazos sin desplazamiento. • Juego 2v2 con red baja. • Reconocimiento de posiciones en cancha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saque por abajo con precisión a zona. • Recepción con desplazamiento lateral. • Toque y pase dirigido al centro. • Juego 3v3 con rotación. • Iniciación a la colocación desde zona 3. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saque por arriba (estático, sin salto). • Recepción baja y alta combinada. • Ataque suave desde zona 4. • Juego reducido 4v4 con rotación completa. • Lectura simple de defensa y decisión de pase.
AJEDREZ	<ul style="list-style-type: none"> • Jaque y jaque mate en 1 jugada. • Aperturas básicas (e4, d4). • Partidas guiadas con reflexión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Combinaciones simples (clavada, doble ataque). • Intercambio ventajoso. • Partidas con reloj (10 min). 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de posiciones simples. • Introducción al medio juego. • Torneo escolar tipo suizo (amistoso).
ATLETISMO	<ul style="list-style-type: none"> • Carreras de velocidad (60–80 m), partida baja asistida. • Carreras de resistencia (600–800 m). • Salto largo con mecánica guiada. • Lanzamiento (jabalina) de pelota con técnica básica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carrera de relevos (4x50), técnica ascendente. • Carreras de resistencia (hasta 1000 m). • Salto triple en seco (sin y con impulso). • Lanzamiento de bala (peso ligero, forma controlada). • Kids Athletics Nivel 3 	<ul style="list-style-type: none"> • Partida baja (corta, media, larga) carreras de velocidad. • Relevos con entrega de testigo. • Técnica de salto largo: impulso – vuelo – caída. • Lanzamiento de disco (con orientación básica). • Kids Athletics Nivel 3

	<ul style="list-style-type: none"> • Kids Athletics Nivel 2 • https://worldathletics.org/kids-athletics 	<ul style="list-style-type: none"> • https://worldathletics.org/kids-athletics 	<ul style="list-style-type: none"> • https://worldathletics.org/kids-athletics
GIMNASIA	<ul style="list-style-type: none"> • Secuencias gimnásticas en colchoneta. • Rodamientos combinados. • Saltos con apoyo • Pirámides (Nivel 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Series de 4-5 destrezas con fluidez. • Pirámides (Nivel 1 – 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en parejas y tríos gimnásticos. • Coreografías combinadas con música. • Pirámides (Nivel 3)
NATACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Crol con respiración bilateral. • Espalda completa con coordinación. • Pecho con deslizamiento. • Mariposa básica (2 ciclos). • Virajes de cada estilo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Corrección técnica en los 4 estilos. • Giros en crol y espalda. • Transiciones simples entre estilos. • Virajes 	<ul style="list-style-type: none"> • Dominio de combinaciones de estilos. • Salidas • Tipos de competencias y relevos. • Reglamento básico de relevos. • Reglas para pruebas mixtas.
BALONMANO	<ul style="list-style-type: none"> • Repaso técnico de pique, pase y recepción. • Pase y recepción en movimiento • Lanzamiento desde el punto penal 	<ul style="list-style-type: none"> • Pique con presión defensiva • Pase largo y cambio de orientación • Lanzamiento desde diferentes ángulos • Defensa en línea básica • Transiciones ataque–defensa 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego colectivo organizado • Ataque posicional básico • Defensa individual y zonal simple • Lanzamientos con precisión • Juego 6v6 • Lectura básica del juego

	<ul style="list-style-type: none">• Defensa individual con desplazamiento lateral• Juego reducido 5v5• Posiciones básicas en el campo• Reglas escolares adaptadas	<ul style="list-style-type: none">• Juego reglamentado reducido• Introducción al rol del portero	<ul style="list-style-type: none">• Reglas oficiales y adaptadas
--	--	---	--

GLOSARIO

Término	Definición Actualizada
Acondicionamiento físico	Conjunto de ejercicios sistemáticos que mejoran las capacidades físicas como fuerza, resistencia y flexibilidad.
Actividad física	Cualquier movimiento corporal que implique gasto de energía, como caminar, correr o practicar deportes.
Aptitud física	Capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas de forma eficiente y sin fatiga excesiva.
Área de juego	Espacio delimitado en el que se desarrollan actividades lúdicas, recreativas o deportivas.
Autocuidado	Prácticas personales para preservar la salud, el bienestar físico y emocional en diferentes contextos.
Biomecánica	Ciencia que estudia el movimiento humano y las fuerzas que actúan sobre el cuerpo durante la actividad física.
Calentamiento	Serie de ejercicios suaves que preparan al cuerpo para una actividad más intensa, previniendo lesiones.
Capacidad aeróbica	Habilidad del organismo para usar oxígeno de manera eficiente durante el ejercicio prolongado.
Coordinación motriz	Capacidad para sincronizar movimientos de distintas partes del cuerpo de manera eficiente y precisa.
Desarrollo motor	Proceso mediante el cual una persona adquiere habilidades de movimiento desde la infancia hasta la adultez.
Educación inclusiva	Modelo educativo que garantiza la participación plena de todos los estudiantes, respetando sus diferencias.
Emprendimiento deportivo	Capacidad para crear, organizar y ejecutar proyectos vinculados a actividades físicas o deportes.
Entrenamiento funcional	Sistema de ejercicios que mejora movimientos cotidianos mediante rutinas que integran todo el cuerpo.
Ergonomía	Ciencia que adapta el entorno, objetos y actividades a las características del cuerpo humano para evitar lesiones.
Estilo de vida activo	Conjunto de hábitos que incluyen movimiento diario y evitan el sedentarismo, promoviendo la salud integral.
Flexibilidad	Capacidad de las articulaciones para realizar movimientos amplios y sin dolor.
Hábitos saludables	Rutinas diarias como la alimentación balanceada, el descanso y la actividad física que promueven el bienestar.
Juegos cooperativos	Actividades lúdicas donde los participantes trabajan juntos para lograr objetivos comunes.
Lateralidad	Preferencia que muestra una persona por un lado del cuerpo (mano, pie, ojo, oído) al realizar acciones.
Liderazgo	Habilidad para guiar, motivar y organizar a un grupo hacia una meta común.

Término	Definición Actualizada
Movilidad articular	Grado de movimiento que posee una articulación y que puede mejorarse con práctica regular.
Organización de eventos	Planificación, gestión y evaluación de actividades físicas, deportivas o recreativas con objetivos definidos.
Preparación física general	Entrenamiento que desarrolla todas las capacidades físicas básicas sin enfocarse en una disciplina específica.
Proyectos interdisciplinarios	Actividades integradas entre varias asignaturas que abordan un tema común desde distintos enfoques.
Recreación	Actividades realizadas voluntariamente durante el tiempo libre con fines de disfrute y bienestar.
Rendimiento físico	Nivel de eficiencia con el que una persona ejecuta actividades físicas o deportivas.
Respeto por la diversidad	Reconocimiento y valoración de las diferencias individuales en género, cultura, habilidades o contextos.
Seguridad corporal	Prácticas y actitudes que previenen riesgos o lesiones durante la actividad física.
Trabajo en equipo	Colaboración organizada entre personas para alcanzar metas compartidas mediante roles y responsabilidades.

BIBLIOGRAFÍA DOCENTES

Educación para la salud

- Domínguez Jurado, N. (2024). *Educación para la salud en educación física: Enseñanza y aprendizaje*. Editorial SALV.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Rodríguez Milián, A., Moré Estupiñán, M., & Gutiérrez Pairol, M. (2019). La Educación Física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. *Universidad y Sociedad*, 11(1), 410–415.

Desarrollo físico y deportivo

- Ruiz Pérez, L. M. (2020). *Lecciones sobre desarrollo motor: Para estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Amazon (publicación independiente).
- Vernetta Santana, M., Álamo Martínez, G., & Peláez-Barríos, E. M. (2023). Condición física-salud y autoconcepto físico en adolescentes canarios en función del género. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (50), 566–575. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99875>

Juegos motores y psicomotricidad lúdica

- Chui Betancur, H. N., Romero Yapuchura, Y. Y., & Pérez Argollo, K. (2024). Actividades lúdicas para el desarrollo psicomotriz en niños de la primera infancia. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (51), 753–762. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.98154>
- Toaza Garcés, S. N., Toaza Garcés, I., Castro Pantoja, E. A., & Toaza Garcés, J. R. (2024). Las habilidades motrices básicas en el aprendizaje de la habilidad de la carrera en escolares de educación general básica media. *Polo del Conocimiento*, 9(1), 717–737.

Actividad física y medioambiente

- Díaz-Pérez, J. C., Caballero-Julià, D., & Cuéllar-Moreno, M. (2023). Revisión bibliográfica sobre la actividad física en el medio natural en Educación Física. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (48), 807–815. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.95801>
- UNESCO. (2017). *Educación física de calidad: Guía para los responsables de la formulación de políticas*. París: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).

Emprendimiento e inteligencia socioemocional

- Asamblea Nacional de Panamá. (2023). Ley 379 de 2023, que establece la enseñanza obligatoria de la educación socioemocional en todos los niveles del sistema educativo de Panamá. (Publicación oficial).
- Rivas-Valenzuela, J., Ariza Vicente, J. J., & Obando, E. S. (2025). La inteligencia emocional en la educación física de primaria y secundaria: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (62), 850–861. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.108231>
- Setiawan, I., Ramadhan, M. G., Paramitha, S. T., Wattimena, F. Y., Utama, M. B. R., Wenly, A. P., Ihsani, S. I., & Ibrahim, S. (2026). Repensar la Educación Física como vía para el emprendimiento deportivo y el desarrollo de la industria del deporte. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 77, 691–706. <https://doi.org/10.47197/retos.v77.118605>

WEBGRAFÍA

1. Educación para la salud

- Díaz-Tejerina, D., & Fernández-Río, J. (2024). *El modelo pedagógico de educación física relacionado con la salud: Una revisión sistemática siguiendo las directrices PRISMA*. *Retos*, 51, 129-135. *Revista académica (España) sobre la integración de la salud en Educación Física*. Enlace: dialnet.unirioja.es/articulo/9118949
- UNICEF España. (s.f.). *La educación y el derecho a la salud*. UNICEF España. *Página institucional que destaca la importancia de la educación para la salud (higiene, nutrición, vida activa) en entornos escolares*. Enlace: unicef.es/educa/salud
- UNESCO. (2025). *Lo que debe saber sobre la educación para la salud y el bienestar*. UNESCO – Salud y Educación. *Artículo informativo actualizado (15 Dic 2025) que describe la relevancia de promover salud y bienestar a través de la educación, alineado con la Estrategia UNESCO 2022-2030*. Enlace: unesco.org/es/health-education/need-know

2. Desarrollo físico y deportivo

- Montes Mata, K. J., et al. (2025). *Educación física y desarrollo integral: un análisis sistematizado de evidencias educativas*. *Ciencia y Reflexión*, 4(1). *Estudio universitario (México) que revisa cómo la Educación Física impacta positivamente el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los estudiantes*. DOI: 10.70747/cr.v4i1.83

- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física – Notas descriptivas*. OMS (26 junio 2024). *Ficha informativa oficial en español que destaca beneficios del ejercicio en niños y adolescentes (mejora aptitud cardiovascular, salud ósea, desarrollo motor y cognitivo) y alerta sobre el sedentarismo*. Enlace: who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
- UNICEF Chile. (2020). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes*. UNICEF – Guía para familias y escuelas. *Publicación (PDF) que enfatiza la actividad física habitual como factor crucial para el desarrollo físico, mental y social en la niñez y adolescencia, ofreciendo consejos para promover hábitos activos en casa y escuela*. Enlace: unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf

3. Juegos motores y psicomotricidad lúdica

- Chui Betancur, H. N., et al. (2024). *Actividades lúdicas para el desarrollo psicomotriz en niños de la primera infancia*. *Retos*, 51, 753-762. *Estudio peruano publicado por FEADef (España) que demuestra cómo un programa de juegos motores de 10 meses mejora significativamente las habilidades psicomotrices (esquema corporal, equilibrio, coordinación) en niños de 4-5 años*. Enlace: dialnet.unirioja.es/articulo/9158194
- Garzón-Sichaca, A. D., et al. (2023). *Juegos, ludicidad y armonía integral en la motricidad escolar*. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 49(esp). *Artículo académico (Chile/Colombia) que reflexiona sobre la recuperación de juegos motrices tradicionales y autóctonos en la educación física, resaltando su aporte a la formación integral, la cultura y la armonía cuerpo-mente en la escuela*. DOI: 10.4067/S0718-07052023000300307
- Burgos Angulo, D. J., et al. (2023). *Juegos psicomotrices y desarrollo de las habilidades motrices básicas en la Educación Física*. *EFDeportes*, 28(302). *Revisión en revista digital internacional (Argentina) que analiza cómo el juego psicomotor en clase de Educación Física inicial favorece aprendizajes significativos, el desarrollo de habilidades motrices básicas y aspectos físicos, cognitivos y sociales en niños pequeños*. DOI: 10.46642/efd.v28i302.3916

4. Actividad física y medioambiente

- Caballero-Julia, D. (2023). *Revisión bibliográfica sobre la actividad física en el medio natural en Educación Física*. *Retos*, 48, 48-56. *Artículo español que revisa la integración de las AFMN (Actividades Físicas en el Medio Natural) en el currículo: senderismo, ciclismo, campamentos, orientación, escalada, etc., destacando su valor educativo en motricidad, socialización y conciencia ambiental*. Enlace: dialnet.unirioja.es/articulo/8867136
- Comisión Honoraria de Salud Cardiovascular (Uruguay). (2025). *Se puede hacer actividad física y cuidar el medio ambiente al mismo tiempo*. *Cardiosalud.org*. *Sitio institucional uruguayo que describe iniciativas como “Hoy toca caminar” y “Huella Verde”, las cuales promueven el transporte activo (caminar, ir en bici) y el “plogging” (hacer ejercicio recogiendo residuos) para mejorar la salud y el entorno a la vez*. Enlace: cardiosalud.org/actividad-fisica-y-medio-ambiente

- Velásquez, A. (2023). *Cómo el deporte puede contribuir a un mundo más saludable y equitativo*. Comité Olímpico Colombiano – Revista Olímpica. *Artículo de divulgación que aborda la sostenibilidad deportiva, instando a reducir la huella ambiental del deporte (infraestructura verde, eventos neutros en carbono, transporte activo) y a usar la actividad física como plataforma de educación ambiental para un futuro sostenible*. Enlace: olimpicocol.co – Sostenibilidad

5. Emprendimiento e inteligencia socioemocional

- Bernate, J., Villamil, I. A., & Rubiano, E. (2026). *Educación Física y deporte como herramientas para el desarrollo de competencias emprendedoras y sociales: una revisión sistemática*. *Retos*, 77, 70-82. *Investigación colombiana (publicación prevista 2026) que analiza evidencia 2020-2025 sobre programas de Educación Física intencionados para fomentar habilidades emprendedoras (creatividad, resiliencia, iniciativa) y socioemocionales (comunicación, liderazgo, cooperación). Concluye que la EF con enfoque planificado mejora significativamente dichas competencias, promoviendo inclusión social y empleabilidad*.
- Ministerio de Educación de España. (2020). *Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE) – Educación Secundaria: contenidos transversales. La legislación educativa española vigente destaca que el emprendimiento y la educación emocional y en valores deben trabajarse en todas las materias del currículo, incluyendo Educación Física, de forma transversal*. (BOE-A-2022-4975, Art. 2). Enlace: boe.es/...2022-4975
- Constantino, G., & Espada, J. P. (2021). *Educación Física y fortalecimiento de la inteligencia emocional*. *Runas. Journal of Education and Culture*, 2(4), 19-31. *Estudio ecuatoriano que encontró que la práctica regular de educación física influye positivamente en la inteligencia emocional del alumnado, especialmente desarrollando la autoconciencia y la empatía, lo que sugiere que la actividad física escolar puede contribuir al bienestar emocional de los estudiantes*. Enlace: runas.religacion.com/.../1301

REPÚBLICA DE PANAMÁ
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

DIRECCIÓN NACIONAL DE CURRÍCULO Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA

EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL
NIVEL DE EDUCACIÓN PREMEDIA

PROGRAMA DE ESTUDIO
EDUCACIÓN FÍSICA

OCTAVO GRADO

ACTUALIZACIÓN 2026

FASE DE VALIDACIÓN

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA (8º)

1. Aplicar técnicas avanzadas de actividad física para mejorar capacidades específicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), y ejecutar con precisión y fluidez secuencias gimnásticas y destrezas atléticas de mediana complejidad, evaluando su rendimiento.
2. Analizar los riesgos físicos, emocionales y sociales del consumo de sustancias y las implicaciones de la vida sexual y reproductiva, a partir de criterios éticos y de responsabilidad personal para la toma de decisiones informadas y la identificación de redes de apoyo.
3. Argumentar de manera crítica la interconexión entre el ejercicio físico, la nutrición balanceada y un ambiente sano (incluyendo la sostenibilidad) como pilares de la salud integral para desarrollar un plan personal de vida saludable.
4. Valorar con dominio técnico y sentimiento cívico al menos dos (2) danzas o bailes folclóricos representativos de diversas regiones de Panamá, interpretando su significado histórico y social como parte fundamental de la identidad nacional.
5. Evaluar críticamente las opciones de ocio y recreación, y estructurar un plan de gestión del tiempo libre que incorpore actividades que potencien el desarrollo de la creatividad, la autonomía, el mindfulness y las habilidades para la gestión del estrés.
6. Diseñar activamente proyectos o eventos deportivos o comunitarios que fomenten la convivencia, el respeto y la inclusión y aplicar habilidades de liderazgo, comunicación efectiva y resolución constructiva de conflictos dentro de un equipo de trabajo.

OBJETIVOS DE GRADO

1. Concientizar a la población estudiantil acerca de los beneficios del ejercicio físico y de un ambiente sano en la salud personal.
2. Manejar informaciones fundamentales de distintas fuentes bibliográficas en torno al consumo de drogas y de la vida sexual, así como los inminentes peligros.
3. Proveer experiencias favorables para el buen aprovechamiento del tiempo libre en distintos contextos.
4. Promover la participación social del individuo a través de actividades sanas y ricas en beneficios individuales y colectivos.
5. Reforzar el espíritu de nacionalidad, mediante el conocimiento y ejecución de nuestros bailes y danzas nacionales.
6. Elevar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y de las destrezas deportivas, mediante la práctica de actividades gimnásticas y atléticas.

ÁREA 1: RECREACIÓN Y VIDA AL AIRE LIBRE

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Ejecuta proyectos de ocio activo y recreación en la comunidad escolar, para un liderazgo en la organización, promoción y evaluación de la participación.
- Aplica técnicas avanzadas de orientación y supervivencia básica en ambientes naturales, para la implementación de las normas de seguridad y conservación ambiental.
- Evalúa el impacto de las actividades recreativas en la salud física y mental propia y de los demás, para una adecuada inclusión de personas con diversas habilidades.
- Diseñar con pertinencia proyectos de ocio activo y recreación para la comunidad escolar, con muestra de liderazgo en la organización, promoción y evaluación de la participación.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>1. Liderazgo y Organización Recreativa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roles de liderazgo y seguimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de técnicas de organización para planificar juegos y actividades recreativas. • Ejecución eficiente de distintos roles de liderazgo —capitán, árbitro, monitor y organizador— en el desarrollo de actividades recreativas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración del rol del líder y del seguidor en el éxito de una actividad. • Muestra de respeto colaboración y constante hacia los compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lidera la planificación y ejecución de al menos una actividad recreativa, con distribución de las tareas y recursos eficientemente. • Aplica técnicas de comunicación efectiva y resuelve conflictos de manera constructiva durante el trabajo grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Planifica una jornada deportiva/recreativa para un grupo específico (7.º grado o escuela primaria) • Usa una escala para evaluar las habilidades de liderazgo, comunicación y manejo de conflictos durante el proyecto.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
2. Trabajo en equipo y resolución de conflictos	<ul style="list-style-type: none"> Utilización de técnicas de resolución de conflictos durante el juego o la organización. 	<ul style="list-style-type: none"> Iniciativa y proactividad para proponer y organizar actividades recreativas. 	<ul style="list-style-type: none"> Adapta reglas y materiales de juego para asegurar la participación de todos los compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> Presenta un juego con reglas no inclusivas y solicitar al estudiante que proponga modificaciones para incluir a un compañero con una limitación motriz.
3. Recreación Inclusiva y Adaptada <ul style="list-style-type: none"> Principios de adaptación para el juego. Beneficios de la recreación en la salud mental. 	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de estrategias de trabajo en equipo y comunicación asertiva para el logro de metas comunes en actividades grupales. Adecuación de reglas, materiales y espacios de las actividades con el propósito de disminuir barreras de exclusión y favorecer un diseño inclusivo. Evaluación de la efectividad de las estrategias de 	<ul style="list-style-type: none"> Valoración de la diversidad de los participantes mediante actitudes de empatía y proactividad inclusiva durante la adaptación de juegos y actividades recreativas. Reconocimiento de la importancia de la recreación como medio para el bienestar mental, el respeto mutuo y la convivencia positiva de todos los participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> Demuestra capacidad de ser un seguidor activo y responsable, mediante el respeto de las diferencias individuales. Reflexiona en su diario sobre el impacto del ocio activo en su estado de ánimo y propone estrategias personales para el manejo adecuado del estrés. Evalúa la efectividad de las estrategias de inclusión aplicadas, a 	<ul style="list-style-type: none"> Prueba Práctica de Orientación: Realice una caminata o circuito con estaciones que requieran el uso de un mapa o brújula. Presenta en un registro semanal con reflexión las actividades, emociones y niveles de estrés. Explica los beneficios de una actividad recreativa específica para la salud mental, con propuestas para su promoción. Participa en una dinámica de reflexión grupal guiada, en la que

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<p>inclusión implementadas en función de la participación equitativa y el logro de los objetivos propuestos.</p>		<p>partir del nivel de participación equitativa y del cumplimiento de los objetivos propuestos, demostrando respeto, empatía y responsabilidad colectiva.</p>	<p>analiza una actividad inclusiva realizada en clase y expresa de forma respetuosa sus percepciones y emociones sobre la participación de todos los integrantes, con apoyo de una guía de autoevaluación y coevaluación.</p>
<p>4. Seguridad y Supervivencia Básica al Aire Libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientación y lectura de mapas • Nudos básicos y primeros auxiliares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretación de mapas y manejo de la brújula para la orientación y la navegación en actividades al aire libre. • Ejecución de nudos básicos de seguridad como medida de prevención de riesgos durante actividades al aire libre. • Aplicación simulada de primeros auxilios (PAS) y identificación de riesgos 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración de la responsabilidad, la calma y el autocontrol como actitudes fundamentales ante situaciones de emergencia. • Disposición solidaria para la ayuda mutua y el autocuidado, reconociendo la importancia de la prevención y la asistencia a otros para el bienestar grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra un uso adecuado de herramientas de orientación y cumple con las normas de seguridad en ambientes naturales. • Ejecuta nudos básicos de campamento y describe los pasos clave de un primer auxiliar sencillo en un entorno natural. • Valora la responsabilidad, la calma y el autocontrol al actuar 	<ul style="list-style-type: none"> • Recopila en un portafolio de evidencias (fotos, planos, bitácoras) del proyecto de servicio y la caminata de orientación. • Participa en una simulación guiada de emergencia y reflexiona en plenaria sobre la importancia de mantener la calma y asumir responsabilidades para una respuesta segura y eficaz.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	ambientales, como deshidratación e hipotermia, para la protección de la salud en entornos naturales.		<p>de manera adecuada frente a situaciones simuladas de emergencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demuestra disposición solidaria y actitud de autocuidado al colaborar con sus compañeros en actividades de prevención y apoyo ante situaciones de riesgo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Colabora en una dinámica grupal de apoyo y prevención en la que asume roles de ayuda y cuidado, y comparte conclusiones sobre su aporte al bienestar del grupo.

ÁREA 2: FISIOLÓGÍA E HIGIENE PARA LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Aplica los principios de higiene personal y del entorno (incluye el descanso, la hidratación y el manejo del estrés) y de nutrición deportiva básica, mediante el diseño de planes de hábitos saludables para el sustento de un estilo de vida activo y de prevención de riesgos de la salud.
- Diferencia los efectos nocivos de las sustancias y hábitos de riesgo, como las drogas, el sedentarismo y la mala alimentación, sobre el organismo y el rendimiento físico, a partir del análisis de situaciones reales y contenidos trabajados en clase, con la finalidad de favorecer la toma activa de decisiones informadas y responsables para el cuidado de la salud personal y colectiva.
- Analiza, cuidadosamente, los sistemas corporales (circulatorio, respiratorio y musculoesquelético) y sus adaptaciones fisiológicas a la práctica sistemática de la actividad física, para argumentar cómo esto influye en el mejoramiento de la salud y el rendimiento deportivo.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>1. Principios Básicos de la Actividad Física</p> <ul style="list-style-type: none"> • Componentes de la Aptitud Física: <ul style="list-style-type: none"> ○ Fuerza ○ Resistencia ○ Flexibilidad ○ Velocidad • Composición Corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los principios de la actividad física (progresión, sobrecarga, especificidad, reversibilidad) en una rutina de ejercicios. • Medición de los principios de la actividad física (progresión, 	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad en el seguimiento de un plan de entrenamiento individualizado y la adherencia a los principios de seguridad. • Actitud crítica ante la información sobre fitness y suplementos, mediante la validación científica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diseña una rutina de ejercicios completa basada en los principios de sobrecarga y progresión. • Ejecuta una rutina de ejercicios completa basada en los principios de sobrecarga y progresión. • Mide sus propios datos de aptitud física, y propone un 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica los principios, la seguridad y la justificación. • Registra sus marcas de aptitud física en una hoja de cálculo en Excel y analiza los resultados en relación con los rangos saludables establecidos, con el fin de elaborar un plan personal de mejora. • Analiza sus propios resultados de aptitud física mediante una rúbrica de

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<p>sobrecarga, especificidad, reversibilidad) en una rutina de ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interpretación de los resultados básicos de aptitud física (Test de Cooper o La Milla, flexiones, abdominales, otros), comparándolos con rangos normativos. • Evaluación de los resultados básicos de aptitud física (Test de Cooper o La Milla, flexiones, abdominales, otros), comparándolos con rangos normativos. 		<p>plan de mejora basado en la evidencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interpreta sus propios datos de aptitud física, y propone un plan de mejora basado en la evidencia. 	<p>autoevaluación y un registro digital de desempeño, interpreta los datos obtenidos con base en criterios establecidos y propone un plan personal de mejora fundamentado en la evidencia.</p>
2. Nutrición Deportiva Avanzada	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de un Plan de Alimentación semanal que equilibre la alimentación • Interpretación de planes de nutrición deportiva avanzada según el tipo de actividad física, la 	<ul style="list-style-type: none"> • Compromiso con la nutrición equilibrada y la prevención de trastornos alimenticios en el contexto deportivo. • Valoración de la nutrición deportiva avanzada como 	<ul style="list-style-type: none"> • Diseña un menú de recuperación o precompetición, justificando la proporción de macronutrientes. • Interpreta planes de nutrición deportiva avanzada de acuerdo 	<ul style="list-style-type: none"> • Mini-Proyecto "Mi Plato Saludable": Presentación oral/digital explicando la función de los macronutrientes y micronutrientes. • Analiza planes de nutrición deportiva mediante una aplicación

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<p>intensidad del esfuerzo y las necesidades individuales del deportista.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Síntesis de los principios de la nutrición deportiva avanzada para la elaboración de propuestas alimenticias que favorezcan el rendimiento y la recuperación física. 	<p>práctica responsable que contribuye al autocuidado, al bienestar físico y al rendimiento deportivo sostenible.</p>	<p>con el tipo de actividad física y las necesidades energéticas del deportista.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sintetiza los principios de la nutrición deportiva avanzada en propuestas alimenticias coherentes con el rendimiento y la recuperación física. • Valora la nutrición deportiva avanzada como una práctica fundamental para el autocuidado, el bienestar físico y el rendimiento deportivo. 	<p>digital o plataforma educativa, identifica su adecuación al tipo de actividad física y registra conclusiones en un documento colaborativo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora en equipo una propuesta de alimentación deportiva y acuerda decisiones de forma respetuosa, valorando la escucha activa, la responsabilidad compartida y el respeto por las opiniones del grupo. • Expresa reflexiones personales, de forma oral o escrita, sobre la importancia de adoptar hábitos nutricionales responsables en el ámbito deportivo y en la vida cotidiana.
<p>3. Lesiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Factores de Riesgo • Prevención 	<ul style="list-style-type: none"> • Demostración de Primeros Auxilios avanzados para 	<ul style="list-style-type: none"> • Proactividad en la identificación y mitigación de factores 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica correctamente el protocolo RICE y utiliza técnicas de 	<ul style="list-style-type: none"> • Observa la simulación de un esguince con

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<ul style="list-style-type: none"> • Lesiones crónicas vs. Agudas <ul style="list-style-type: none"> ○ Síndrome de sobre entrenamiento. 	<p>lesiones deportivas (Protocolo RICE y vendajes funcionales simples).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interpretación de los factores de riesgo y las manifestaciones de lesiones agudas, crónicas y del síndrome de sobre entrenamiento en contextos de actividad física y deportiva. • Síntesis de estrategias de prevención de lesiones a partir del análisis de factores de riesgo, tipos de lesiones y consecuencias del sobre entrenamiento. 	<p>de riesgo de lesiones en el entorno deportivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoración del autocuidado, la prevención y la práctica responsable de la actividad física como elementos esenciales para la salud y el bienestar personal y colectivo. 	<p>estiramiento y enfriamiento para prevenir el sobre entrenamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interpreta adecuadamente los factores de riesgo y las características de las lesiones agudas, crónicas y del síndrome de sobre entrenamiento en situaciones propias de la práctica física. • Sintetiza estrategias de prevención de lesiones mediante la integración de información sobre factores de riesgo, tipos de lesiones y prácticas seguras de actividad física. • Manifiesta actitudes de autocuidado y. 	<p>aplicación del protocolo RICE.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analiza situaciones reales o simuladas de lesiones deportivas presentadas por el docente y dialoga en grupo sobre las decisiones responsables que favorecen el autocuidado, la empatía y el respeto por los límites corporales propios y de los demás. • Elabora una infografía digital o presentación multimedia que integre medidas de prevención de lesiones, diferencias entre lesiones agudas y crónicas, y recomendaciones para evitar el síndrome de sobre entrenamiento, con apoyo de herramientas.

ÁREA 3: EDUCACIÓN CORPORAL Y DEL MOVIMIENTO

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Explorar secuencias de movimiento y coreografías (gimnasia, danza folklórica panameña u otras expresiones) a partir de la integración de habilidades motrices más complejas (giros, saltos, equilibrios dinámicos) para desarrollar la intención expresiva y comunicativa.
- Aplicar, cuidadosamente, los principios biomecánicos elementales (centro de gravedad, palancas, fuerza) que optimizan la ejecución de habilidades gimnásticas y atléticas, para desarrollar la eficiencia y seguridad del movimiento.
- Valorar las diversas expresiones motrices y folklóricas, incluidas las panameñas, como patrimonio cultural, mediante la participación activa en prácticas motrices y expresivas, con la finalidad de fortalecer la creatividad, el respeto y el sentido de identidad cultural.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
1. Bases de la Expresión Corporal y el Ritmo <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación Visomotora • Percepción Espacio-Temporal • Profundización en la anticipación y la respuesta rápida. • Estabilidad y Actividad Física Funcional 	<ul style="list-style-type: none"> • Diseño de una coreografía rítmica o aeróbica que integre habilidades de locomoción, manipulación (con implementos) y estabilidad. • Práctica de habilidades motrices finas y complejas en contextos dinámicos (malabares básicos, ejercicios con pelota pequeña). • Realización de un circuito de actividad 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación del feedback de compañeros y docentes para la mejora de su coordinación. • Valoración de la actividad física como medio para la prevención de lesiones y la optimización del movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crea una secuencia coreográfica grupal de 2 minutos que muestre una transición fluida entre al menos 4 habilidades motrices. • Presenta una secuencia coreográfica grupal de 2 minutos que muestre una transición fluida entre al menos 4 habilidades motrices. • Demuestra anticipación y 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta una coreografía grupal con apoyo de música y guías coreográficas, la cual se evalúa de forma formativa y sumativa en función de la composición, la técnica, la sincronización y la expresión artística. • Realiza un test de destreza motriz o malabares con material específico como pelotas o elementos manipulativos, con evaluación de la fluidez y el mantenimiento de una tarea de coordinación compleja

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	física que utiliza el peso corporal e implementos sencillos (bandas, fitball), enfocándose en la estabilidad del Core.		precisión en tareas de alta coordinación óculo-manual/pedal y adaptación rápida al cambio de estímulo.	bajo un tiempo establecido. • Completa un circuito de actividad física funcional mediante estaciones con implementos deportivos, en el cual aplica técnica adecuada, alineación corporal y control del coreografía en cinco ejercicios clave.
2. Postura y Ergonomía en la Vida Diaria • Aplicación del control corporal a las actividades sedentarias.	• Corrección postural en actividades cotidianas (sentar, levantar objetos, uso de dispositivos electrónicos). • Interpretación de la aplicación del control corporal en actividades sedentarias de la vida diaria a partir del análisis de posturas habituales en contextos escolares y familiares. • Comprensión de la importancia del control corporal y la ergonomía	• Conciencia postural de principios ergonómicos para la salud a largo plazo. • Valoración de la postura correcta y la ergonomía como prácticas necesarias para el autocuidado, la salud corporal y el bienestar en la vida diaria.	• Mantiene el control postural y la estabilidad en ejercicios de carga y desequilibrio (planchas avanzadas, zancadas con peso). • Identifica y corrige los errores posturales comunes en sí mismo y en sus compañeros. • Interpreta de manera adecuada la relación entre el control corporal y la adopción de posturas correctas	• Propone soluciones ergonómicas a un problema postural común en el aula o en casa. • Analiza imágenes y videos digitales sobre posturas correctas e incorrectas en actividades sedentarias, mediante una presentación interactiva, y explica sus efectos en la salud postural con apoyo de una ficha digital de interpretación.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	en la realización de actividades sedentarias para el cuidado de la salud y el bienestar personal.		<p>en actividades sedentarias cotidianas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explica la importancia del control corporal y la ergonomía en las actividades sedentarias como factores de prevención de molestias y lesiones posturales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexiona en grupo sobre hábitos posturales personales durante actividades sedentarias y comparte compromisos de mejora, con énfasis en la escucha activa, el respeto y la responsabilidad personal.

ÁREA 4: BAILES Y DANZAS FOLCLÓRICAS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Ejecutar con precisión técnica y expresividad corporal las figuras, pasos básicos y coreografías de un repertorio ampliado de danzas folklóricas, para demostrar un sentido avanzado del ritmo, la coordinación y la sincronización grupal.
- Analizar con detalle la significancia cultural, histórica y geográfica de las danzas folklóricas estudiadas, para identificar los elementos distintivos de vestuario, música e instrumentación que reflejan la identidad nacional y regional.
- Crear secuencias o variaciones coreográficas a partir de movimientos folklóricos tradicionales, y participar activamente en presentaciones, para demostrar liderazgo, respeto y valoración por el patrimonio dancístico propio y de otras culturas.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>1. Danzas de la Región Central y del Pacífico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Figuras Coreográficas Avanzadas • Enlazados complejos • Giros rápidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución del estilo de baile entre dos géneros similares (distinción de la galantería en el tambor de caja y la viveza en el punto o cumbia). • Interpretación de danzas de la Región Central y del Pacífico mediante la ejecución de figuras coreográficas avanzadas, enlazados complejos y giros rápidos, respetando el ritmo, la expresividad y el sentido cultural. 	<ul style="list-style-type: none"> • Curiosidad por investigar el contexto histórico-social de cada danza (origen del vestuario o de la letra). • Valoración de las danzas de la Región Central y del Pacífico como manifestaciones culturales que fortalecen la identidad, el trabajo colaborativo y la expresión artística. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta con estilo los pasos, zapateos y figuras de al menos 3 géneros folklóricos con la expresión corporal adecuada. • Interpreta danzas de la Región Central y del Pacífico con dominio de figuras coreográficas avanzadas, enlazados complejos y giros rápidos, y demuestra control corporal y sentido rítmico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pequeño Festival: Evaluación de la ejecución, el estilo, la sincronización rítmica y la expresión corporal/facial. • Interpreta una secuencia coreográfica apoyada en recursos tecnológicos como videos tutoriales, grabaciones digitales y aplicaciones de edición básica. • Diseña una propuesta básica de presentación artística que incluya una danza regional, en la que define nombre del grupo, tipo de

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión de la estructura coreográfica de las danzas de la Región Central y del Pacífico a partir del reconocimiento de figuras avanzadas, enlazados complejos y giros rápidos. 		<ul style="list-style-type: none"> • Explica la organización y función de las figuras coreográficas, enlazados y giros dentro de las danzas de la Región Central y del Pacífico. 	<p>presentación y público objetivo, con enfoque en la iniciativa cultural y el emprendimiento artístico.</p>
<p>2. Secuencias de zapateo diferenciadas por género.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coreografía en Pareja y Grupo con un alto nivel de sincronización espacial y rítmica. • Interpretación de secuencias de zapateo diferenciadas por género mediante la observación guiada de modelos coreográficos y referencias culturales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración por la diversidad regional del folclore panameño (diferencias entre la Cumbia santeña y la Coclesana). • Respeto de la diversidad cultural y expresiva presente en las secuencias de zapateo, con disposición al trabajo colaborativo y la autoexpresión corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene la sincronización en coreografías grupales de mayor complejidad y logra transiciones fluidas. • Distingue el pulso y el contrapulso de un género folklórico con percusión corporal o instrumentos. • Interpreta secuencias de zapateo diferenciadas por género con apoyo de recursos tecnológicos, al reconocer ritmos, pasos y estructuras básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evalúa de la coordinación y la simetría del grupo o parejas. • Utiliza videos tutoriales y aplicaciones digitales de ritmo para interpretar secuencias de zapateo diferenciadas por género, y registra la ejecución mediante grabaciones breves para su autoevaluación guiada. • Participa en una dinámica grupal de intercambio y reflexión sobre las diferencias expresivas del zapateo según el género, y expresa opiniones y acuerdos colectivo.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de las características rítmicas, expresivas y técnicas de las secuencias de zapateo diferenciadas por género en distintos contextos culturales 		<ul style="list-style-type: none"> • Analiza las diferencias expresivas del zapateo según el género, con actitudes de respeto, empatía y colaboración durante el trabajo grupal. 	
<p>3. El Ritmo y la Polirritmia Folklórica</p> <ul style="list-style-type: none"> • El Gesto y la Dramatización en la Danza • La historia detrás del baile <ul style="list-style-type: none"> ○ Expresión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de patrones rítmicos complejos del folclore (el patrón rítmico del tambor repicador en el Tamborito). • Reproducción de patrones rítmicos complejos del folclore (el patrón rítmico del tambor repicador en el Tamborito). • Utilización del gesto y la expresión facial/corporal para transmitir el carácter y la emoción de la danza (la picaresca del Congo). 	<ul style="list-style-type: none"> • Interés por la riqueza rítmica del folclore como base de la identidad cultural. • Aprecio por la danza como una forma de comunicación no verbal y expresión de la identidad. 		

ÁREA 5: EDUCACIÓN DEPORTIVA

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Identificar las características esenciales del deporte adaptado y paralímpico, para implementar modificaciones sencillas a las reglas o al material y así fomentar la participación inclusiva de compañeros con diversas habilidades en las prácticas deportivas.
- Aplicar los fundamentos técnicos y tácticos básicos en situaciones de juego real de, al menos, dos deportes (uno colectivo y uno individual) para demostrar toma de decisiones efectivas bajo presión y la comprensión de las lógicas internas de cada disciplina.
- Analizar a cabalidad el reglamento oficial de los deportes practicados, mediante los principios de juego limpio (fair play) y la importancia del rol del árbitro para la convivencia y la seguridad deportiva.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>1. Fundamentos técnicos de los deportes más comunes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletismo • Gimnasia • Baloncesto • Voleibol • Fútbol • Béisbol • Otros que se puedan practicar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de los fundamentos técnicos básicos del atletismo, la gimnasia, el baloncesto, el voleibol, el fútbol, el béisbol y otros deportes practicables en el contexto escolar. • Interpretación de la correcta aplicación de los fundamentos técnicos de los distintos deportes a partir de demostraciones, ejemplos prácticos y situaciones de juego. • Análisis del uso de los fundamentos técnicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperación con los compañeros y respeto por las decisiones del equipo. • Valoración del respeto por las normas, el trabajo en equipo y la práctica responsable de los deportes como medios para la convivencia y el bienestar personal y social. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce los fundamentos técnicos básicos de los deportes más comunes y su función en la práctica deportiva. • Interpreta la correcta ejecución de los fundamentos técnicos en diferentes deportes según las reglas y situaciones de juego. • Analiza la aplicación de los fundamentos técnicos en situaciones de juego, considerando el 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica los fundamentos técnicos de cada deporte mediante el uso de videos educativos y aplicaciones digitales interactivas, y organiza la información en una presentación digital o infografía. • Diseña una propuesta básica de escuela deportiva o taller recreativo, en la que selecciona un deporte y explica los fundamentos técnicos necesarios para su enseñanza y práctica.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	en situaciones reales de juego para valorar su eficacia en el desempeño individual y colectivo.		trabajo en equipo, la comunicación y el control emocional.	•Participa en una dinámica de juego cooperativo, seguida de un espacio de reflexión guiada, en el que expresa emociones, fortalezas y áreas de mejora relacionadas con la práctica deportiva y la convivencia.
2. Principios tácticos ofensivos y defensivos básicos de los deportes.	<ul style="list-style-type: none"> •Reconocimiento de los principios tácticos ofensivos y defensivos básicos presentes en diferentes deportes colectivos. •Interpretación de situaciones de juego para distinguir la aplicación de principios tácticos ofensivos y defensivos en contextos deportivos específicos. •Análisis de la efectividad de los principios tácticos ofensivos y defensivos aplicados en 	<ul style="list-style-type: none"> •Disposición para la práctica deportiva y cumplimiento de reglas. •Valoración del trabajo en equipo, el respeto por las decisiones colectivas y la autorregulación emocional durante la aplicación de principios tácticos en situaciones deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> •Reconoce correctamente los principios tácticos ofensivos y defensivos básicos presentes en distintas disciplinas deportivas. •Interpreta situaciones de juego para proponer acciones tácticas ofensivas y defensivas acordes a cada contexto deportivo. •Analiza la efectividad de la aplicación de principios tácticos ofensivos y 	<ul style="list-style-type: none"> •Identifica principios tácticos ofensivos y defensivos mediante el análisis de videos deportivos digitales, y registra la información en una presentación multimedia elaborada con una herramienta tecnológica. •Diseña una propuesta básica de estrategia táctica para un equipo escolar, organizada en un formato de plan sencillo, en el que justifica decisiones ofensivas y defensivas orientadas a mejorar el rendimiento colectivo.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	situaciones reales o simuladas de juego deportivo.		defensivos en situaciones deportivas, considerando el trabajo colaborativo y el control emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • Participa en una simulación de juego reducido, seguida de un espacio de reflexión guiada, en el que expresa opiniones, escucha a sus compañeros y valora la importancia del respeto, la cooperación y el manejo de emociones.
3. Reglamento básico y adaptado de los deportes practicados.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de las normas básicas y adaptadas de los deportes practicados y su aplicación en situaciones simuladas de juego. • Interpretación de las reglas básicas y adaptadas de los deportes para resolver conflictos o dudas durante la práctica deportiva. • Análisis de las modificaciones de las reglas en deportes 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto a las normas y decisiones de árbitros y entrenadores. • Valoración de la importancia del cumplimiento de las normas deportivas como herramienta para la convivencia, la seguridad y el juego limpio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica correctamente el reglamento básico y adaptado en situaciones de práctica deportiva. • Propone ajustes o mejoras a las reglas adaptadas para incrementar la participación y la seguridad. • Demuestra respeto y cooperación durante la aplicación de las normas, reconoce la importancia del juego limpio y la seguridad 	<ul style="list-style-type: none"> • Simula un partido donde se usa una app de registro de jugadas o plataforma interactiva y los estudiantes marcan las acciones correctas e incorrectas según las reglas básicas y adaptadas del deporte. • Diseña una propuesta de reglamento adaptado para un deporte de su elección, presenta un plan de implementación que incluya recursos, roles y estrategias para

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	adaptados y su impacto en la estrategia, seguridad y participación de los jugadores.		de todos los participantes.	<p>garantizar la participación de todos los jugadores.</p> <ul style="list-style-type: none"> Organiza un torneo en el que se asigne roles de árbitro y jugador y se asegura el respeto de las normas y el fomento de habilidades de comunicación, resolución de conflictos y colaboración.
<p>4. Condición física general:</p> <ul style="list-style-type: none"> Resistencia Velocidad Fuerza Flexibilidad 	<ul style="list-style-type: none"> Identificación de los componentes de la condición física general (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad) y su influencia en el desempeño físico. Ejecución de ejercicios específicos para mejorar resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad, mediante la aplicación correcta de la técnica y el ritmo adecuado. Análisis de los resultados obtenidos 	<ul style="list-style-type: none"> Compromiso con su progreso personal y el cuidado del cuerpo. Valoración de la práctica sistemática de la condición física general como herramienta para el cuidado integral de la salud y la mejora del rendimiento personal. 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica correctamente los componentes de la condición física general y su función en el rendimiento físico, utilizando herramientas tecnológicas. Aplica de manera efectiva ejercicios de resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad, a partir de un plan personal de mejora física. 	<ul style="list-style-type: none"> Elabora una presentación digital interactiva que explique los componentes de la condición física general. Diseña un plan semanal de entrenamiento personalizado con metas concretas, recursos disponibles y registro de avances. Analiza los resultados individuales de las pruebas físicas y comparte en un foro de grupo las reflexiones

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	en pruebas de condición física para interpretar fortalezas y áreas de mejora en cada componente.		<ul style="list-style-type: none"> • Interpreta los resultados de pruebas de condición física y establece estrategias de mejora, donde demuestra autoconocimiento y manejo emocional ante retos físicos. 	sobre fortalezas y debilidades, donde incluye metas personales de mejora y estrategias para superar obstáculos.
5. Juego limpio <ul style="list-style-type: none"> • Valores deportivos • Resolución de conflictos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de los valores deportivos y normas del juego limpio, así como de estrategias para la resolución adecuada de conflictos en contextos deportivos y recreativos. • Implementación de los valores deportivos y principios de juego limpio en actividades físicas y deportivas, mediante estrategias para la resolución de conflictos y la cooperación entre participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración del juego limpio y la resolución de conflictos como prácticas esenciales para la convivencia respetuosa, la cooperación y el desarrollo integral de los participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica y aplica herramientas digitales para la promoción de valores deportivos y la enseñanza del juego limpio. • Diseña estrategias para promover la práctica del juego limpio y la resolución de conflictos en proyectos deportivos o recreativos. • Analiza situaciones de conflicto en el deporte y propone soluciones que reflejen respeto, 	<ul style="list-style-type: none"> • Crea un video educativo o una infografía digital que explique los valores deportivos y estrategias de resolución de conflictos. • Elabora un plan de microproyecto deportivo en el que se incluyan actividades que fomenten el juego limpio y la resolución de conflictos. • Expone en equipo un caso de conflicto deportivo simulado y argumenta una solución basada en los

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretación de situaciones de conflicto durante la práctica deportiva, relacionando la actitud de respeto, la comunicación efectiva y la aplicación de los valores del juego limpio para proponer soluciones adecuadas. 		empatía y cooperación.	valores del juego limpio para promover la escucha activa, la negociación y la toma de decisiones colaborativa.

REPÚBLICA DE PANAMÁ
MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN NACIONAL DE CURRÍCULO Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA
SECUENCIA DE FORMACIÓN DEPORTIVA ESCOLAR
ÁREA 5: EDUCACIÓN DEPORTIVA
NIVEL DE EDUCACIÓN
PREMEDIA
EDUCACIÓN FÍSICA
ACTUALIZACIÓN 2026
FASE DE VALIDACIÓN

SECUENCIA DE FORMACIÓN DEPORTIVA ESCOLAR

ÁREA 5: EDUCACIÓN DEPORTIVA

DEPORTE	7º	8º	9º
FUTBOL	<ul style="list-style-type: none"> • Repaso general de conducción y pase con ambos pies. • Pase y recepción en parejas (estático y en movimiento). • Conducción con cambio de dirección y ritmo. • Tiros a portería sin oposición. • Juegos 2v2 y 3v3 con zonas delimitadas. • Concepto básico de marcaje (sin contacto). • Reglas simples: fuera de juego y saque de banda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Control orientado en espacio libre (sin oposición directa). • Pared simple y pase de apoyo en circuito. • Iniciación a la cobertura defensiva (2v1). • Juego reducido con zonas de ataque y defensa. • Organización básica en defensa (línea y coberturas). 	<ul style="list-style-type: none"> • Conducción y pase con presión leve. • Tiro en movimiento desde distintas zonas. • Juego colectivo 4v4 con tareas específicas (recuperar, asistir, definir). • Introducción a roles ofensivo-defensivos básicos (delantero, defensa). • Ejercicios guiados de transición (ataque–defensa). • Simulación de jugadas preestablecidas en espacio reducido.
	<ul style="list-style-type: none"> • Repaso de pique del balón estático y en desplazamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conducción con cambios de ritmo y dirección. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conducción en espacio reducido (control y cambio de mano).

<p>BALONCESTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pases (pecho, pique, por encima de la cabeza, beisbol) en pareja y en desplazamiento. • Tiro libre con técnica básica. • Juego 2v2 con reglas adaptadas. • Defensa individual (sin contacto físico). 	<ul style="list-style-type: none"> • Pases en movimiento y recepción con salto. • Introducción al tiro en suspensión (zona cercana). • Juego 3v3 con zonas delimitadas. • Defensa en línea y ayudas básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiro en movimiento desde diferentes ángulos. • Juego 4v4 con roles asignados (pase, drible, defensa, tiro). • Introducción a la lectura del juego: ¿cuándo pasar, ¿cuándo tirar? • Organización básica de ataque y defensa.
<p>BEISBOL</p> <p>BEISBOL 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bateo con técnica básica (posición, agarre, golpeo). • Lanzamiento al compañero con precisión. • Captura de pelota rodando y al aire. • Juego reducido sin árbitro, por estaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bateo con control de dirección. • Juego por bases: salir al correr, regresar. • Posicionamiento defensivo en el campo. • Juego de práctica con rotación de roles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación ofensiva-defensiva simple. • Reglas básicas: out, foul, robo. • Jugadas simples guiadas: toque, doble base. • Juego completo con apoyo docente.
<p>VOLIBOL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saque por abajo (control y dirección). • Toque de dedos con compañero/a. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saque por abajo con precisión a zona. • Recepción con desplazamiento lateral. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saque por arriba (estático, sin salto). • Recepción baja y alta combinada. • Ataque suave desde zona 4.

	<ul style="list-style-type: none"> • Recepción con antebrazos sin desplazamiento. • Juego 2v2 con red baja. • Reconocimiento de posiciones en cancha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Toque y pase dirigido al centro. • Juego 3v3 con rotación. • Iniciación a la colocación desde zona 3. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego reducido 4v4 con rotación completa. • Lectura simple de defensa y decisión de pase.
AJEDREZ	<ul style="list-style-type: none"> • Jaque y jaque mate en 1 jugada. • Aperturas básicas (e4, d4). • Partidas guiadas con reflexión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Combinaciones simples (clavada, doble ataque). • Intercambio ventajoso. • Partidas con reloj (10 min). 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de posiciones simples. • Introducción al medio juego. • Torneo escolar tipo suizo (amistoso).
ATLETISMO	<ul style="list-style-type: none"> • Carreras de velocidad (60–80 m), partida baja asistida. • Carreras de resistencia (600–800 m). • Salto largo con mecánica guiada. • Lanzamiento (jabalina) de pelota con técnica básica. • Kids Athletics Nivel 2 • https://worldathletics.org/kids-athletics 	<ul style="list-style-type: none"> • Carrera de relevos (4x50), técnica ascendente. • Carreras de resistencia (hasta 1000 m). • Salto triple en seco (sin y con impulso). • Lanzamiento de bala (peso ligero, forma controlada). • Kids Athletics Nivel 3 • https://worldathletics.org/kids-athletics 	<ul style="list-style-type: none"> • Partida baja (corta, media, larga) carreras de velocidad. • Relevos con entrega de testigo. • Técnica de salto largo: impulso – vuelo – caída. • Lanzamiento de disco (con orientación básica). • Kids Athletics Nivel 3 • https://worldathletics.org/kids-athletics

GIMNASIA	<ul style="list-style-type: none"> • Secuencias gimnásticas en colchoneta. • Rodamientos combinados. • Saltos con apoyo • Pirámides (Nivel 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Series de 4-5 destrezas con fluidez. • Pirámides (Nivel 1 – 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en parejas y tríos gimnásticos. • Coreografías combinadas con música. • Pirámides (Nivel 3)
NATACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Crol con respiración bilateral. • Espalda completa con coordinación. • Pecho con deslizamiento. • Mariposa básica (2 ciclos). • Virajes de cada estilo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Corrección técnica en los 4 estilos. • Giros en crol y espalda. • Transiciones simples entre estilos. • Virajes 	<ul style="list-style-type: none"> • Dominio de combinaciones de estilos. • Salidas • Tipos de competencias y relevos. • Reglamento básico de relevos. • Reglas para pruebas mixtas.
BALONMANO	<ul style="list-style-type: none"> • Repaso técnico de pique, pase y recepción. • Pase y recepción en movimiento • Lanzamiento desde el punto penal • Defensa individual con desplazamiento lateral • Juego reducido 5v5 • Posiciones básicas en el campo • Reglas escolares adaptadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Pique con presión defensiva • Pase largo y cambio de orientación • Lanzamiento desde diferentes ángulos • Defensa en línea básica • Transiciones ataque–defensa • Juego reglamentado reducido • Introducción al rol del portero 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego colectivo organizado • Ataque posicional básico • Defensa individual y zonal simple • Lanzamientos con precisión • Juego 6v6 • Lectura básica del juego • Reglas oficiales y adaptadas

GLOSARIO

Término	Definición Actualizada
Acondicionamiento físico	Conjunto de ejercicios sistemáticos que mejoran las capacidades físicas como fuerza, resistencia y flexibilidad.
Actividad física	Cualquier movimiento corporal que implique gasto de energía, como caminar, correr o practicar deportes.
Aptitud física	Capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas de forma eficiente y sin fatiga excesiva.
Área de juego	Espacio delimitado en el que se desarrollan actividades lúdicas, recreativas o deportivas.
Autocuidado	Prácticas personales para preservar la salud, el bienestar físico y emocional en diferentes contextos.
Biomecánica	Ciencia que estudia el movimiento humano y las fuerzas que actúan sobre el cuerpo durante la actividad física.
Calentamiento	Serie de ejercicios suaves que preparan al cuerpo para una actividad más intensa, previniendo lesiones.
Capacidad aeróbica	Habilidad del organismo para usar oxígeno de manera eficiente durante el ejercicio prolongado.
Coordinación motriz	Capacidad para sincronizar movimientos de distintas partes del cuerpo de manera eficiente y precisa.
Desarrollo motor	Proceso mediante el cual una persona adquiere habilidades de movimiento desde la infancia hasta la adultez.
Educación inclusiva	Modelo educativo que garantiza la participación plena de todos los estudiantes, respetando sus diferencias.
Emprendimiento deportivo	Capacidad para crear, organizar y ejecutar proyectos vinculados a actividades físicas o deportes.
Entrenamiento funcional	Sistema de ejercicios que mejora movimientos cotidianos mediante rutinas que integran todo el cuerpo.
Ergonomía	Ciencia que adapta el entorno, objetos y actividades a las características del cuerpo humano para evitar lesiones.
Estilo de vida activo	Conjunto de hábitos que incluyen movimiento diario y evitan el sedentarismo, promoviendo la salud integral.
Flexibilidad	Capacidad de las articulaciones para realizar movimientos amplios y sin dolor.
Hábitos saludables	Rutinas diarias como la alimentación balanceada, el descanso y la actividad física que promueven el bienestar.
Juegos cooperativos	Actividades lúdicas donde los participantes trabajan juntos para lograr objetivos comunes.
Lateralidad	Preferencia que muestra una persona por un lado del cuerpo (mano, pie, ojo, oído) al realizar acciones.
Liderazgo	Habilidad para guiar, motivar y organizar a un grupo hacia una meta común.

Término	Definición Actualizada
Movilidad articular	Grado de movimiento que posee una articulación y que puede mejorarse con práctica regular.
Organización de eventos	Planificación, gestión y evaluación de actividades físicas, deportivas o recreativas con objetivos definidos.
Preparación física general	Entrenamiento que desarrolla todas las capacidades físicas básicas sin enfocarse en una disciplina específica.
Proyectos interdisciplinarios	Actividades integradas entre varias asignaturas que abordan un tema común desde distintos enfoques.
Recreación	Actividades realizadas voluntariamente durante el tiempo libre con fines de disfrute y bienestar.
Rendimiento físico	Nivel de eficiencia con el que una persona ejecuta actividades físicas o deportivas.
Respeto por la diversidad	Reconocimiento y valoración de las diferencias individuales en género, cultura, habilidades o contextos.
Seguridad corporal	Prácticas y actitudes que previenen riesgos o lesiones durante la actividad física.
Trabajo en equipo	Colaboración organizada entre personas para alcanzar metas compartidas mediante roles y responsabilidades.

BIBLIOGRAFÍA DOCENTES

Educación para la salud

- Domínguez Jurado, N. (2024). *Educación para la salud en educación física: Enseñanza y aprendizaje*. Editorial SALV.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Rodríguez Milián, A., Moré Estupiñán, M., & Gutiérrez Pairol, M. (2019). La Educación Física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. *Universidad y Sociedad*, 11(1), 410–415.

Desarrollo físico y deportivo

- Ruiz Pérez, L. M. (2020). *Lecciones sobre desarrollo motor: Para estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Amazon (publicación independiente).
- Vernetta Santana, M., Álamo Martínez, G., & Peláez-Barrios, E. M. (2023). Condición física-salud y autoconcepto físico en adolescentes canarios en función del género. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (50), 566–575. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99875>

Juegos motores y psicomotricidad lúdica

- Chui Betancur, H. N., Romero Yapuchura, Y. Y., & Pérez Argollo, K. (2024). Actividades lúdicas para el desarrollo psicomotriz en niños de la primera infancia. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (51), 753–762. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.98154>
- Toaza Garcés, S. N., Toaza Garcés, I., Castro Pantoja, E. A., & Toaza Garcés, J. R. (2024). Las habilidades motrices básicas en el aprendizaje de la habilidad de la carrera en escolares de educación general básica media. *Polo del Conocimiento*, 9(1), 717–737.

Actividad física y medioambiente

- Díaz-Pérez, J. C., Caballero-Julìà, D., & Cuéllar-Moreno, M. (2023). Revisión bibliográfica sobre la actividad física en el medio natural en Educación Física. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (48), 807–815. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.95801>
- UNESCO. (2017). *Educación física de calidad: Guía para los responsables de la formulación de políticas*. París: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).

Emprendimiento e inteligencia socioemocional

- Asamblea Nacional de Panamá. (2023). Ley 379 de 2023, que establece la enseñanza obligatoria de la educación socioemocional en todos los niveles del sistema educativo de Panamá. (Publicación oficial).
- Rivas-Valenzuela, J., Ariza Vicente, J. J., & Obando, E. S. (2025). La inteligencia emocional en la educación física de primaria y secundaria: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (62), 850–861. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.108231>
- Setiawan, I., Ramadhan, M. G., Paramitha, S. T., Wattimena, F. Y., Utama, M. B. R., Wenly, A. P., Ihsani, S. I., & Ibrahim, S. (2026). Repensar la Educación Física como vía para el emprendimiento deportivo y el desarrollo de la industria del deporte. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 77, 691–706. <https://doi.org/10.47197/retos.v77.118605>

WEBGRAFÍA

1. Educación para la salud

- Díaz-Tejerina, D., & Fernández-Río, J. (2024). *El modelo pedagógico de educación física relacionado con la salud: Una revisión sistemática siguiendo las directrices PRISMA*. *Retos*, 51, 129-135. *Revista académica (España) sobre la integración de la salud en Educación Física*. Enlace: dialnet.unirioja.es/articulo/9118949
- UNICEF España. (s.f.). *La educación y el derecho a la salud*. UNICEF España. *Página institucional que destaca la importancia de la educación para la salud (higiene, nutrición, vida activa) en entornos escolares*. Enlace: unicef.es/educa/salud
- UNESCO. (2025). *Lo que debe saber sobre la educación para la salud y el bienestar*. UNESCO – Salud y Educación. *Artículo informativo actualizado (15 Dic 2025) que describe la relevancia de promover salud y bienestar a través de la educación, alineado con la Estrategia UNESCO 2022-2030*. Enlace: unesco.org/es/health-education/need-know

2. Desarrollo físico y deportivo

- Montes Mata, K. J., et al. (2025). *Educación física y desarrollo integral: un análisis sistematizado de evidencias educativas*. *Ciencia y Reflexión*, 4(1). *Estudio universitario (México) que revisa cómo la Educación Física impacta positivamente el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los estudiantes*. DOI: 10.70747/cr.v4i1.83

- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física – Notas descriptivas*. OMS (26 junio 2024). *Ficha informativa oficial en español que destaca beneficios del ejercicio en niños y adolescentes (mejora aptitud cardiovascular, salud ósea, desarrollo motor y cognitivo) y alerta sobre el sedentarismo*. Enlace: who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
- UNICEF Chile. (2020). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes*. UNICEF – Guía para familias y escuelas. *Publicación (PDF) que enfatiza la actividad física habitual como factor crucial para el desarrollo físico, mental y social en la niñez y adolescencia, ofreciendo consejos para promover hábitos activos en casa y escuela*. Enlace: unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf

3. Juegos motores y psicomotricidad lúdica

- Chui Betancur, H. N., et al. (2024). *Actividades lúdicas para el desarrollo psicomotriz en niños de la primera infancia*. *Retos*, 51, 753-762. *Estudio peruano publicado por FEAEDEF (España) que demuestra cómo un programa de juegos motores de 10 meses mejora significativamente las habilidades psicomotrices (esquema corporal, equilibrio, coordinación) en niños de 4-5 años*. Enlace: dialnet.unirioja.es/articulo/9158194
- Garzón-Sichaca, A. D., et al. (2023). *Juegos, ludicidad y armonía integral en la motricidad escolar*. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 49(esp). *Artículo académico (Chile/Colombia) que reflexiona sobre la recuperación de juegos motrices tradicionales y autóctonos en la educación física, resaltando su aporte a la formación integral, la cultura y la armonía cuerpo-mente en la escuela*. DOI: 10.4067/S0718-07052023000300307
- Burgos Angulo, D. J., et al. (2023). *Juegos psicomotrices y desarrollo de las habilidades motrices básicas en la Educación Física*. *EFDeportes*, 28(302). *Revisión en revista digital internacional (Argentina) que analiza cómo el juego psicomotor en clase de Educación Física inicial favorece aprendizajes significativos, el desarrollo de habilidades motrices básicas y aspectos físicos, cognitivos y sociales en niños pequeños*. DOI: 10.46642/efd.v28i302.3916

4. Actividad física y medioambiente

- Caballero-Julia, D. (2023). *Revisión bibliográfica sobre la actividad física en el medio natural en Educación Física*. *Retos*, 48, 48-56. *Artículo español que revisa la integración de las AFMN (Actividades Físicas en el Medio Natural) en el currículo: senderismo, ciclismo, campamentos, orientación, escalada, etc., destacando su valor educativo en motricidad, socialización y conciencia ambiental*. Enlace: dialnet.unirioja.es/articulo/8867136
- Comisión Honoraria de Salud Cardiovascular (Uruguay). (2025). *Se puede hacer actividad física y cuidar el medio ambiente al mismo tiempo*. *Cardiosalud.org*. *Sitio institucional uruguayo que describe iniciativas como “Hoy toca caminar” y “Huella Verde”, las cuales promueven el transporte activo (caminar, ir en bici) y el “plogging” (hacer ejercicio recogiendo residuos) para mejorar la salud y el entorno a la vez*. Enlace: cardiosalud.org/actividad-fisica-y-medio-ambiente

- Velásquez, A. (2023). *Cómo el deporte puede contribuir a un mundo más saludable y equitativo*. Comité Olímpico Colombiano – Revista Olímpica. *Artículo de divulgación que aborda la sostenibilidad deportiva, instando a reducir la huella ambiental del deporte (infraestructura verde, eventos neutros en carbono, transporte activo) y a usar la actividad física como plataforma de educación ambiental para un futuro sostenible*. Enlace: olimpicocol.co – Sostenibilidad

5. Emprendimiento e inteligencia socioemocional

- Bernate, J., Villamil, I. A., & Rubiano, E. (2026). *Educación Física y deporte como herramientas para el desarrollo de competencias emprendedoras y sociales: una revisión sistemática*. *Retos*, 77, 70-82. *Investigación colombiana (publicación prevista 2026) que analiza evidencia 2020-2025 sobre programas de Educación Física intencionados para fomentar habilidades emprendedoras (creatividad, resiliencia, iniciativa) y socioemocionales (comunicación, liderazgo, cooperación). Concluye que la EF con enfoque planificado mejora significativamente dichas competencias, promoviendo inclusión social y empleabilidad.*
- Ministerio de Educación de España. (2020). *Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE) – Educación Secundaria: contenidos transversales. La legislación educativa española vigente destaca que el emprendimiento y la educación emocional y en valores deben trabajarse en todas las materias del currículo, incluyendo Educación Física, de forma transversal*. (BOE-A-2022-4975, Art. 2). Enlace: boe.es/...2022-4975
- Constantino, G., & Espada, J. P. (2021). *Educación Física y fortalecimiento de la inteligencia emocional*. *Runas. Journal of Education and Culture*, 2(4), 19-31. *Estudio ecuatoriano que encontró que la práctica regular de educación física influye positivamente en la inteligencia emocional del alumnado, especialmente desarrollando la autoconciencia y la empatía, lo que sugiere que la actividad física escolar puede contribuir al bienestar emocional de los estudiantes*. Enlace: runas.religacion.com/.../1301

**REPÚBLICA DE PANAMÁ
MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

DIRECCIÓN NACIONAL DE CURRÍCULO Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA

**EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL
NIVEL DE EDUCACIÓN PREMEDIA**

**PROGRAMA DE ESTUDIO
EDUCACIÓN FÍSICA**

NOVENO GRADO

ACTUALIZACIÓN 2026

FASE DE VALIDACIÓN

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

1. Analizar las políticas de salud pública y estrategias de prevención de riesgos (ej. consumo de drogas, infecciones de transmisión sexual, violencia de género) y elaborar propuestas de intervención basadas en la promoción de decisiones éticas y responsables a nivel local y nacional.
2. Analizar al menos cuatro expresiones folclóricas (danzas, juegos o música) representativas de la diversidad cultural de Panamá, y producir un recurso didáctico que facilite su enseñanza y valoración cultural.
3. Proponer un modelo de aprovechamiento del tiempo libre que fomente el pensamiento crítico, el locus de control interno y la resiliencia, argumenta su impacto como estrategia preventiva frente a conductas de riesgo en la adolescencia.
4. Sintetizar la evidencia científica que sustenta la relación entre actividad física, salud mental y conservación ambiental, y promover campañas informativas que motiven a la población escolar a adoptar prácticas de vida saludable y responsabilidad ecológica.
5. Evaluar el impacto de un plan de entrenamiento deportivo avanzado basado en principios de periodización, aplica destrezas deportivas complejas en al menos dos disciplinas diferentes y considera los resultados obtenidos para su mejora continua.
6. Crear una iniciativa o programa de promoción deportiva o de bienestar social dirigido a un grupo específico (ej. comunidad o grados inferiores), define estrategias de autonomía, negociación y movilización de recursos para lograr un impacto positivo y sostenible.

OBJETIVOS DE GRADO

1. Fortalecer el desarrollo de las capacidades físicas y de las destrezas deportivas mediante distintas actividades recreativas.
2. Estimular la participación social a través de actividades sanas, ricas en beneficios individuales y colectivos.
3. Destacar los beneficios que brinda la práctica del ejercicio físico y de un ambiente sano, en la salud personal.
4. Compartir experiencias favorables mediante la planificación de actividades recreativas para el buen aprovechamiento del tiempo libre.
5. Manejar informaciones fundamentales en torno al consumo de drogas y a la vida sexual y los peligros que representan para la salud.
6. Reforzar el espíritu de nacionalidad, mediante el conocimiento y ejecución de nuestros bailes y danzas nacionales.

ÁREA 1: RECREACIÓN Y VIDA AL AIRE LIBRE

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Analiza críticamente la influencia recíproca entre las prácticas corporales como juegos, danzas y deportes, el contexto sociocultural y la salud integral para argumentar sobre cómo las dinámicas sociales tales como la equidad, género, cultura, entre otras, impactan la participación y el bienestar individual y colectivo.
- Diseña propuestas innovadoras para la modificación o creación de actividades físicas como juegos, danzas o deportes, que incorporen ajustes y reglas específicas que garantizan la inclusión, la participación equitativa y la adaptación efectiva a diversos entornos, recursos y necesidades individuales o grupales.
- Demuestra liderazgo y autonomía al facilitar y dirigir prácticas corporales inclusivas, a partir de los principios de adaptación y modificación para responder a las necesidades específicas del grupo, y promover un entorno de respeto, cooperación y participación equitativa entre todos los integrantes.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>1. Teoría del juego adaptado e inclusivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferencia entre adaptación y modificación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de diferencias entre adaptación y modificación de juegos, considerando las necesidades de todos los participantes y el contexto del entorno. • Implementación de juegos adaptados e inclusivos en situaciones reales, ajustando reglas y materiales según las capacidades de los participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Solidaridad y tolerancia como valores esenciales, mostrando empatía y responsabilidad social en la modificación de actividades. • Valoración de la inclusión y equidad en los juegos, promoviendo respeto, cooperación y participación de todos los integrantes del grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica correctamente diferencias entre adaptación y modificación de juegos, aplica criterios de seguridad y uso adecuado del espacio y materiales. • Aplica juegos adaptados e inclusivos para fomentar la participación activa, cooperación y respeto entre todos 	<ul style="list-style-type: none"> • Diseña un circuito de juegos adaptados, utiliza el espacio y los materiales disponibles en el aula o patio y asegura que todos los estudiantes puedan participar de manera segura. • Organiza un mini-torneo de juegos adaptados en equipos mixtos, donde los estudiantes negocien reglas y roles para garantizar la inclusión de todos los participantes.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretación de resultados y dinámicas de juegos adaptados e inclusivos para determinar la efectividad de las modificaciones realizadas y su impacto en la participación de todos. 		<p>los miembros del grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interpreta los resultados de los juegos adaptados para identificar fortalezas y áreas de mejora en la aplicación de modificaciones inclusivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Registra en un cuaderno de análisis las observaciones sobre la participación de cada estudiante en juegos adaptados y propone ajustes para mejorar la equidad y efectividad en futuras sesiones.
<p>2. Concepto de Condición Física Específica (CFE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relación con la salud integral y la vida cotidiana. • Las capacidades físicas condicionales 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluación de la CFE y diseño de un plan personal para la mejora de las capacidades físicas condicionales. • Aplicación de estrategias de adaptación y modificación en juegos para permitir la participación de todos los estudiantes, considerando las diferencias de habilidades • Interpretación de situaciones de juego inclusivo para 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilización por el autocuidado a través de la CFE. • Valoración de la inclusión y equidad en los juegos, promoviendo la participación activa de todos los estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona los resultados de su CFE con hábitos de vida saludables. • Aplica correctamente estrategias de adaptación y modificación en juegos, asegurando la participación de todos los estudiantes en diferentes contextos físicos. • Explica las decisiones de adaptación y modificación utilizadas durante los 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora un portafolio de CFE: Documento con prueba inicial, análisis de resultados y plan de mejora personal. • Diseña un circuito de juegos adaptados al espacio del patio o gimnasio, ajustando las reglas, materiales y distancias según las capacidades de los participantes. • Presenta un informe oral o escrito sobre los ajustes realizados en los juegos, justifica las modificaciones con base

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	identificar la necesidad características de los participantes..		juegos inclusivos, utiliza un lenguaje claro.	en las necesidades de los participantes. y utiliza vocabulario preciso.
3. Roles <ul style="list-style-type: none"> • De Liderazgo • Gest 	<ul style="list-style-type: none"> •Comprensión de los diferentes roles que los individuos pueden asumir en actividades grupales, reconociendo sus responsabilidades, derechos y aportes en el contexto social y educativo. •Aplicación de roles asignados en actividades grupales, organizando tareas y colaborando con los demás para alcanzar objetivos comunes de manera efectiva. •Planificación y liderazgo de un evento recreativo inclusivo o juegos cooperativos, para la comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> •Colaboración en la resolución de conflictos y en la toma de decisiones. •Valoración de la importancia de asumir roles con responsabilidad y respeto, reconoce la diversidad de funciones y aportes en la interacción grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> •Reconoce distintos roles en la realización de actividades artísticas o culturales, mediante la integración de la colaboración y creatividad en el grupo. •Diseño de un plan recreativo inclusivo que integra diversas habilidades motrices y gestiona su ejecución mediante un liderazgo asertivo y mediación efectiva. •Demuestra habilidades de cooperación, empatía y responsabilidad al asumir y respetar su rol dentro de un grupo en la resolución de tareas colectivas. 	<ul style="list-style-type: none"> •Participa en la organización y ejecución de una obra de teatro o presentación artística, asignando roles específicos a cada estudiante. •Realiza un juego de roles mediante la simulación de situaciones de la vida cotidiana o escolar. •Elabora un plan recreativo que incluya al menos tres juegos o actividades físicas adaptadas para distintos niveles de habilidad motriz.

ÁREA 2: FISIOLÓGIA E HIGIENE PARA LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Analiza los mecanismos fisiológicos de adaptación del cuerpo al ejercicio, en el contexto de los sistemas cardiorrespiratorio y neuromuscular, para diseñar estrategias que optimicen el rendimiento físico y prevengan enfermedades no transmisibles.
- Elabora planos personalizados de higiene y cuidado físico, mediante la integración pautas avanzadas de nutrición, hidratación, descanso y manejo del estrés, para gestionar de manera autónoma la salud integral según el estilo de vida de cada estudiante
- Evalúa los riesgos asociados a diferentes prácticas corporales, mediante la aplicación de técnicas de calentamiento, vuelta a la calma y procedimientos básicos de primeros auxilios, para promover el autocuidado y garantizar la seguridad propia y de los demás.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>1. Fisiología del Esfuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mecanismos de adaptación de los sistemas <ul style="list-style-type: none"> ○ Cardiorrespiratorio ○ Neuromuscular ○ La actividad física regular. 	<ul style="list-style-type: none"> • Precisión en la toma y registro de la frecuencia cardíaca (en reposo, máximo y de recuperación) para determinar la intensidad del ejercicio. • Aplicación de los mecanismos de adaptación de los sistemas cardiorrespiratorio y neuromuscular en programas de actividad física regular para optimizar el rendimiento y la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración de la importancia de la prevención (calentamiento, hidratación, técnica) para evitar lesiones a corto y largo plazo. • Muestra interés por la práctica regular de actividad física como herramienta para la salud integral, la mejora del rendimiento físico y el desarrollo de hábitos responsables. 	<ul style="list-style-type: none"> • Explica con detalle las adaptaciones fisiológicas del cuerpo a distintos tipos de esfuerzo; aeróbico vs. anaeróbico. • Aplica cuidadosamente los conocimientos sobre la fisiología del esfuerzo para diseñar propuestas creativas de actividades físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica de toma de frecuencia cardíaca y cálculo de zonas de entrenamiento, con registro en bitácora. • Elabora una secuencia de expresión corporal o danza que refleje los efectos del esfuerzo físico sobre el cuerpo, incorpora movimientos que representen adaptaciones cardiorrespiratorias y neuromusculares.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<ul style="list-style-type: none"> •Comprensión de los efectos fisiológicos del esfuerzo físico sobre los sistemas cardiorrespiratorio y neuromuscular, y del impacto de la actividad física regular en el bienestar integral. 		<ul style="list-style-type: none"> •Analiza cómo la actividad física regular influye en la salud física y emocional, y demuestra actitudes de respeto y motivación hacia la práctica constante. 	<ul style="list-style-type: none"> •Expone un plan personal de actividad física semanal y argumenta cómo el plan promueve la adaptación fisiológica, la salud integral y el bienestar emocional, así como la autoeficacia y la responsabilidad personal.
<p>2. Sistemas que intervienen durante la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> •Aeróbica •Anaeróbica •Aplicación práctica 	<ul style="list-style-type: none"> •Elaboración de un plan de calentamiento específico y una rutina de vuelta a la calma de acuerdo con la actividad principal y los objetivos. •Aplicación de los sistemas energéticos aeróbico y anaeróbico en ejercicios y rutinas físicas específicas, considerando su influencia en el rendimiento y la adaptación del cuerpo. •Comprensión de las características, 	<ul style="list-style-type: none"> •Disponibilidad para asistir a compañeros en caso de accidente o malestar físico, a partir los protocolos de seguridad. •Valoración de la importancia del conocimiento de los sistemas energéticos para la práctica segura, eficiente y responsable de la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> •Diseña un plan de higiene integral, que incluye nutrición, sueño y actividades físicas que se ajusta a sus necesidades y estilo de vida. •Aplica los sistemas energéticos aeróbico y anaeróbico en la creación de rutinas de movimiento que integren expresiones culturales o artísticas. •Analiza cómo la selección adecuada 	<ul style="list-style-type: none"> •Entrega de un diario nutricional y un plan que proponga mejoras de higiene; sueño, nutrición, manejo de estrés, etc., con justificación fisiológica. •Diseña una coreografía o secuencia de movimiento que combine ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, con la incorporación de elementos musicales y culturales de la región. •Expone en equipo un caso práctico en el que se

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	diferencias y funciones de los sistemas aeróbico y anaeróbico en la actividad física-		de sistemas energéticos influye en el bienestar físico y emocional.	comparen los efectos del ejercicio aeróbico y anaeróbico sobre la energía.
3. Higiene Integral <ul style="list-style-type: none"> •Profundización en la pirámide nutricional •Importancia de macronutrientes y micronutrientes para el rendimiento y la recuperación. •Impacto del descanso, el sueño y el manejo del estrés en la salud hormonal y física. 	<ul style="list-style-type: none"> •Análisis crítico de la propia dieta e identificación de necesidades de ajuste nutricional e hidratación. •Interpretación de la pirámide nutricional, el papel de los macronutrientes y micronutrientes, y la influencia del descanso y manejo del estrés en la salud hormonal y física. •Implementación de hábitos de alimentación equilibrada, planificación de descanso adecuado y estrategias de manejo del estrés para mejorar el rendimiento físico y la recuperación. 	<ul style="list-style-type: none"> •Adopción de una actitud crítica y responsable frente a modas dietéticas y el consumo de suplementos sin supervisión. •Valoración de la higiene integral como práctica fundamental para la salud, el rendimiento físico y el bienestar emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> •Evalúa la propia dieta e identifica de manera fundamentada los ajustes necesarios en alimentación e hidratación para mejorar el rendimiento físico y la salud integral. •Analiza y aplica los principios de la pirámide nutricional y la importancia de los nutrientes, incorporando prácticas culturales y artísticas en la preparación de alimentos saludables. •Evalúa la relación entre el descanso, el sueño y el manejo del estrés con la salud física y hormonal, proponiendo estrategias 	<ul style="list-style-type: none"> •Elabora un registro detallado de la alimentación y consumo de líquidos durante una semana, analiza los resultados con base en la pirámide nutricional y los requerimientos personales, y presenta un plan de ajustes nutricionales e hidratación que optimice el bienestar físico. •Elabora un mural o afiche ilustrativo que represente una dieta equilibrada basada en la pirámide nutricional, donde integre elementos culturales locales y técnicas artísticas, para ser presentado a la clase. •Diseña un plan de hábitos diarios que incluya rutinas de sueño, descanso y manejo del estrés, y

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
			personales para mejorar el bienestar integral.	expone ante sus compañeros cómo estas prácticas contribuyen a la salud física y emocional.
<p>4. Seguridad y Prevención</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clasificación de lesiones deportivas comunes <ul style="list-style-type: none"> ○ Agudas ○ Crónicas • Protocolo RICE <ul style="list-style-type: none"> ○ Vendaje ○ Reposo ○ Hielo ○ Compresión ○ Elevación • Primeros auxilios básicos para lesiones menores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Protocolo de Emergencia: Simulación de aplicación del protocolo RICE y de manejo de emergencias básicas (deshidratación, calambres). • Comprensión de la clasificación de lesiones deportivas (agudas y crónicas), los protocolos de atención inmediata (RICE: reposo, hielo, compresión, elevación, vendaje) y los primeros auxilios básicos para lesiones menores. • Aplicación de protocolos de primeros auxilios y RICE en la atención de lesiones deportivas comunes, considerando la naturaleza de la lesión 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de la seguridad, prevención y tratamiento de lesiones para el bienestar durante la actividad física. • Valoración de la seguridad personal y de los demás durante la práctica deportiva, promoviendo la prevención de lesiones y la responsabilidad en la atención de emergencias 	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra la aplicación correcta del protocolo RICE y de las técnicas de calentamiento específicas para una actividad física. • Aplica correctamente los protocolos de RICE y primeros auxilios en situaciones simuladas de lesiones deportivas, integra elementos visuales o creativos para representar los procedimientos. • Demuestra responsabilidad, empatía y autocontrol en la atención de lesiones deportivas menores durante prácticas simuladas o reales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de un estudio de caso sobre una lesión deportiva común, explicando su mecanismo, prevención y aplicación del protocolo RICE. • Elabora un mural o póster artístico que represente los pasos del protocolo RICE y primeros auxilios básicos para diferentes lesiones y se explica su importancia ante la clase. • Expone en parejas un caso de lesión deportiva simulada, donde se describa cómo aplicarían los primeros auxilios y cómo manejarían la situación para apoyar al compañero de forma segura y emocionalmente adecuada

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	y la prevención de complicaciones.			
5. Fisiología del Esfuerzo <ul style="list-style-type: none"> • Mecanismos de adaptación de los sistemas • Cardiorrespiratorio • Neuromuscular • La actividad física regular. 	<ul style="list-style-type: none"> • Precisión en la toma y registro de la frecuencia cardíaca (en reposo, máximo y de recuperación) para determinar la intensidad del ejercicio. • Implementación de programas de actividad física regular que optimicen los mecanismos de adaptación cardiorrespiratoria y neuromuscular, se consideran las necesidades individuales de los participantes. • Análisis de los mecanismos de adaptación de los sistemas cardiorrespiratorio y neuromuscular ante 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración de la importancia de la prevención (calentamiento, hidratación, técnica) para evitar lesiones a corto y largo plazo. • Muestra interés hacia la práctica física regular, se reconoce la diversidad de capacidades y condiciones fisiológicas de los compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Explica las adaptaciones fisiológicas del cuerpo a distintos tipos de esfuerzo; aeróbico vs. anaeróbico. • Diseña propuestas de actividad física que integren conocimientos sobre adaptación cardiorrespiratoria y neuromuscular, en un contexto que atienda la diversidad cultural y corporal de los participantes. • Reflexiona sobre el impacto de la actividad física regular en la salud y bienestar propio y de los demás, demuestra empatía y 	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica de toma de frecuencia cardíaca y cálculo de zonas de entrenamiento, con registro en bitácora. • Crea una secuencia de movimiento o rutina física inspirada en danzas tradicionales o expresiones culturales locales, donde se aplican los principios de adaptación fisiológica de manera segura y eficiente. • Expone en equipo un informe sobre los beneficios de la actividad física regular para la salud cardiorrespiratoria y neuromuscular, se incluye propuestas para apoyar a compañeros con diferentes niveles

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	distintos tipos de esfuerzo físico, se evalúa su efecto en el rendimiento y la salud.		consideración por las capacidades individuales.	

ÁREA 3: EDUCACIÓN CORPORAL Y DEL MOVIMIENTO

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Analizar la relación entre los hábitos posturales cotidianos y las posibles desviaciones corporales (escoliosis, cifosis, lordosis), mediante la aplicación de principios de ergonomía en el diseño y ejecución de rutinas de ejercicios correctivos y compensatorios, con la finalidad de favorecer la salud postural a largo plazo.
- Aplicar técnicas de control corporal, respiración consciente y relajación profunda, en contextos de actividad física o situaciones de estrés escolar, con la finalidad de aumentar la conciencia corporal, gestionar emociones y mejorar la concentración.
- Crear secuencias de movimientos complejos (gimnásticas o expresivas) que integren equilibrio, ritmo y expresión de ideas o emociones, en actividades de lenguaje corporal o expresión artística, con la finalidad de comunicar ideas y emociones mediante el movimiento.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>1. Esquema Corporal y Postura Avanzada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis de las principales desviaciones posturales; <ul style="list-style-type: none"> ○ Escoliosis ○ Cifosis ○ Lordosis ○ Relación con los hábitos cotidianos (uso de mochilas, pantallas). • Concepto de Ergonomía Corporal • Aplicación en el aula y el trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de ejercicios específicos de corrección postural y fortalecimiento del core (zona media) para compensar desequilibrios. • Aplicación de técnicas de control respiratorio para la concentración y la reducción del estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de la importancia de la salud postural para el bienestar a largo plazo, más allá de la apariencia física. • Aceptación de la propia imagen corporal y de la de los demás, a partir de la comprensión de la diversidad corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las desviaciones posturales comunes y propone rutinas de ejercicios para su prevención o mejora. • Aplicación de técnicas de respiración profunda para regular su estado de ánimo antes y después del esfuerzo físico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora un informe sobre el propio esquema y hábitos posturales, a partir de un plan de mejora ergonómica para su entorno de estudio. • Observa de forma guiada la aplicación de una técnica de relajación (escaneo corporal) y autoevaluación de sus efectos.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de las principales desviaciones posturales (escoliosis, cifosis, lordosis) y su relación con hábitos cotidianos como el uso de mochilas y pantallas, identificando factores de riesgo y estrategias de prevención. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concentración durante las prácticas de relajación y conciencia corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza las desviaciones posturales presentes en situaciones cotidianas y propone medidas correctivas o preventivas basadas en la relación entre hábitos diarios y postura corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora un informe visual mediante infografía o cartel que describa las desviaciones posturales más comunes, sus causas relacionadas con hábitos diarios y estrategias de prevención.
<p>2. Conciencia y Expresión</p> <ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo como medio de comunicación emocional (lenguaje no verbal). • Bases de las técnicas de relajación profunda y respiración consciente (mindfulness corporal). 	<ul style="list-style-type: none"> • Implementación de secuencias de movimiento complejas que integren elementos gimnásticos, expresivos y de equilibrio, respetando la coherencia temática y la fluidez en la ejecución corporal. • Análisis de la ejecución de movimientos complejos para identificar fortalezas, debilidades y oportunidades de mejora en 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración y respeto por la expresión cultural y personal, donde se muestre entusiasmo al practicar diferentes expresiones culturales y ritmos. • Muestra interés por la expresión emocional a través del cuerpo y la práctica consciente de técnicas de relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica correctamente elementos gimnásticos, expresivos y de equilibrio en la creación y ejecución de una secuencia de movimiento coherente y fluida. • Propone ajustes a la secuencia de movimiento basada en la identificación de aspectos de coordinación, equilibrio y expresión corporal que requieren mejora. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crea una coreografía temática que integre movimientos gimnásticos, expresivos y de equilibrio, utilizando música o elementos culturales, y presenta la secuencia a sus compañeros. • Expone un informe grupal para evaluar la ejecución de la coreografía, destacar fortalezas y proponer mejoras, para promover la retroalimentación respetuosa y la colaboración entre compañeros.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<p>coordinación, equilibrio y expresión corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> Integración de técnicas de comunicación corporal y relajación profunda, a partir de la aplicación del lenguaje no verbal y la respiración consciente. 		<ul style="list-style-type: none"> Integra la comunicación verbal y técnicas de respiración consciente para expresar emociones de manera efectiva y reflexionar sobre su impacto en el bienestar personal y grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> Crea una presentación corporal en la que combine posturas, gestos y respiración consciente para expresar una emoción específica, y explica ante el grupo cómo estas técnicas contribuyen al bienestar físico y emocional.
<p>3. Expresión corporal a través de diferentes ritmos musicales</p> <ul style="list-style-type: none"> Salsa Merengue Bachata Hip Hop Vals Oros ritmos 	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de movimientos rítmicos mediante secuencias básicas de pasos y figuras coreográficas de los ritmos propuestos, respetando la coordinación, el tempo y la musicalidad. Adaptación de la expresión corporal de los movimientos rítmicos a variaciones de velocidad, intensidad y carácter de la música, ajusta la ejecución a diferentes 	<ul style="list-style-type: none"> Valoración de la expresión emocional a través del cuerpo y de la práctica de técnicas de relajación y respiración consciente como herramientas para la gestión del bienestar personal y la empatía hacia los demás. Sensibilidad hacia las emociones propias y ajenas, reconociendo la importancia del lenguaje no verbal y las técnicas de relajación para mejorar la 	<ul style="list-style-type: none"> Ejecuta correctamente secuencias básicas de pasos y figuras coreográficas siguiendo el ritmo, la coordinación y la musicalidad de la música propuesta. Adapta la expresión corporal de la secuencia coreográfica a cambios en velocidad, intensidad y carácter de la música, mediante la coherencia y fluidez del movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Presenta una secuencia de pasos básicos de un ritmo asignado (ej. salsa, hip-hop o danza folclórica), destaca la precisión en la coordinación y la relación con la música. Expone en grupo la misma secuencia coreográfica modifica la velocidad, intensidad y carácter de la música, y reflexiona sobre cómo estos cambios afectan la expresión y la comunicación con los compañeros.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<p>estilos y dinámicas musicales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Integración de técnicas de lenguaje corporal y expresión emocional con técnicas de relajación profunda y respiración consciente, para generar secuencias de comunicación no verbal que reflejen estados emocionales y bienestar físico. 	<p>comunicación interpersonal y la gestión emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sintetiza estrategias de comunicación emocional no verbal y técnicas de relajación, aplicándolas en actividades que demuestren control corporal, conciencia emocional y respeto hacia las emociones propias y ajenas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crea una secuencia de movimientos o una breve dramatización que combine lenguaje corporal expresivo y técnicas de respiración consciente, y presenta la propuesta al grupo y explica la intención emocional y los efectos en el bienestar personal.

ÁREA 4: BAILES Y DANZAS FOLCLÓRICAS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Analizar el origen, significado y evolución de las danzas y bailes folklóricos regionales de mayor complejidad dentro del patrimonio nacional, con la finalidad de comprender su valor histórico y cultural.
- Ejecutar coreografías folklóricas complejas con precisión, ritmo y fluidez con la finalidad de expresar auténticamente el sentimiento de la danza.
- Valorar la importancia de las danzas y bailes folklóricos como manifestación de identidad cultural, a partir de proyectos o eventos escolares y comunitarios que promuevan su preservación y enriquecimiento, con la finalidad de fomentar el sentido de pertenencia y la participación activa en la vida cultural de la comunidad.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>1. Origen, evolución e influencia de las danzas folklóricas regionales más complejas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La Danza del Gran Diablo • Zaracunde • Bullerengue • Congo • Otras, según el enfoque regional, en contraste con la pollera básica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución avanzada y dominio técnico de los pasos, figuras y desplazamientos de las danzas complejas seleccionadas (giros, zapateos y manejo de implementos con precisión). • Aplicación de la expresión corporal y facial para transmitir el sentimiento o la narrativa de la danza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en la práctica continua para alcanzar la precisión técnica y la sincronización grupal. • Valoración del patrimonio cultural y la diversidad regional de las danzas folklóricas, 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta la coreografía grupal con un alto nivel de precisión técnica, sincronización y expresión. • Aplica de manera efectiva la expresión corporal y facial para comunicar emociones, sentimientos o la narrativa de la danza durante la 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de la ejecución grupal de la danza compleja, a partir de la técnica, el ritmo, la expresión y la sincronización. • Crea una breve coreografía individual o en pareja que refleje una historia o emoción específica, utiliza movimientos corporales y expresiones faciales, y

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<ul style="list-style-type: none"> • Síntesis de la información sobre el origen, evolución e influencia de danzas folklóricas regionales complejas (Danza del Gran Diablo, Zaracunde, Bullerengue, Congo y otras) en contraste con la pollera básica, integrando aspectos históricos, culturales y expresivos. 	<p>reconociendo su importancia en la identidad cultural y el respeto por las tradiciones.</p>	<p>ejecución de una secuencia coreográfica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sintetiza información sobre las danzas folklóricas regionales complejas, identificando sus características, evolución histórica e influencia cultural, y comunica su relevancia comparativa con la pollera básica. 	<p>presenta la interpretación al grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora un recurso multimedia o mural comparativo que muestre las características, origen y evolución de las danzas regionales más complejas y su contraste con la pollera básica.
<p>2. Clasificación de los elementos musicales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrumentación y ritmo • Vestuario (simbolismo de la indumentaria) • Escenografía asociados al baile. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de los elementos musicales (instrumentación, ritmo), vestuario y escenografía asociados a distintos bailes folclóricos y su simbolismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actitud de aprecio y reconocimiento hacia las distintas manifestaciones folclóricas como patrimonio cultural y símbolo de 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica correctamente los elementos musicales, vestuario y escenografía en diferentes manifestaciones de baile. • Aplica los elementos 	<ul style="list-style-type: none"> • Clasifica diferentes bailes folclóricos panameños según instrumentación, ritmo, vestuario y escenografía y lo presenta en un mural en canva.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<ul style="list-style-type: none"> • Implementación de los elementos musicales y escenográficos en la preparación de una presentación folclórica, se integra descripción oral y escrita de su función y significado. • Interpretación de la relación entre los elementos musicales, vestuario y escenografía y la expresión de emociones y valores culturales en los bailes. 	<p>identidad nacional.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compromiso con la conservación y promoción de las tradiciones folclóricas, demuestra respeto por las diferencias culturales y el legado histórico de la comunidad. 	<p>musicales, vestuario y escenografía en la presentación de un baile folclórico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analiza la influencia de los elementos musicales, vestuario y escenografía en la expresión de emociones y valores culturales 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora un guion descriptivo y una presentación oral sobre un baile folclórico asignado, donde detalla instrumentación, ritmo, vestuario y escenografía. • Expone en equipo un análisis crítico de un baile folclórico, donde señala cómo la instrumentación, ritmo, vestuario y escenografía comunican emociones y fomentan la cooperación y el respeto entre participantes.
<p>3. Análisis del significado ritual, histórico y social de la danza en la identidad panameña.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de los elementos rituales, históricos y sociales presentes en distintas danzas panameñas y su relación con la 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilización por el sentido de pertenencia y orgullo por las tradiciones folklóricas de Panamá. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica correctamente los elementos rituales, históricos y sociales presentes en las danzas panameñas y 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiza un foro comunitario o en clase donde los estudiantes presenten y comparen danzas panameñas, destaca su significado social y promueve el

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
	<p>identidad cultural del país.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Aplicación de los conocimientos sobre danzas panameñas en la elaboración de material explicativo que comunique su significado histórico, ritual y social a distintos públicos. •Síntesis de los aspectos rituales, históricos y sociales de las danzas panameñas para proponer una actividad cultural que integre la identidad nacional y la participación estudiantil. 	<ul style="list-style-type: none"> •Valoración de la danza panameña como expresión cultural que fortalece la identidad nacional, promueve el respeto, apreciación y compromiso con la preservación de las tradiciones locales. 	<p>explica su vínculo con la identidad cultural.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Aplica la información sobre la danza panameña para crear recursos que expliquen su significado histórico, ritual y social de manera clara y coherente. •Sintetiza los elementos culturales de las danzas panameñas y propone una actividad que refleje la identidad nacional y fomente la participación colectiva. 	<p>respeto y la valoración de la diversidad cultural.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Elabora un folleto, cartel o presentación digital que describa las danzas panameñas, utiliza un lenguaje adecuado para distintos públicos y demuestra dominio de la expresión escrita y visual. •Diseña y presenta una actividad cultural (como una muestra o representación de danza) que promueva la cooperación, la empatía y la valoración de la diversidad cultural entre los estudiantes.

ÁREA 5: EDUCACIÓN DEPORTIVA

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Analizar sistemas de juego, estrategias tácticas avanzadas y el reglamento oficial de deportes colectivos populares en Panamá (fútbol, baloncesto o voleibol), aplicándolos en situaciones de alta competencia, con la finalidad de optimizar la toma de decisiones y el rendimiento del equipo.
- Asumir roles de liderazgo, arbitraje y gestión en la organización de eventos o torneos deportivos escolares, a partir de los principios de juego limpio, inclusión y respeto a la diversidad, con la finalidad de demostrar autonomía en la resolución de conflictos deportivos.
- Valorar la función del deporte y la educación física en el contexto social panameño (por ejemplo, impacto de atletas nacionales, uso de infraestructura pública o prevención del sedentarismo), mediante su aporte al desarrollo comunitario, con la finalidad de fomentar la práctica deportiva y mejorar la calidad de vida.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO	ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES		
<p>1. Sistemas de juego en los deportes colectivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fútbol • Baloncesto • Balonmano • Voleibol • Otros que se puedan enseñar de acuerdo a la infraestructura, materiales y espacio escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de los sistemas de juego y posiciones en deportes colectivos como fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol y otros adaptados al contexto escolar. • Implementación de los sistemas de juego en ejercicios y partidos de deportes colectivos, aplicando reglas, roles y estrategias según la disciplina y el espacio disponible. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adopción constante de los principios del Juego Limpio y la ética deportiva. • Valoración de la cooperación, la responsabilidad y el respeto hacia compañeros y adversarios durante la práctica de deportes colectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica correctamente los sistemas de juego y posiciones en diferentes deportes colectivos y coordina roles con los compañeros durante la práctica. • Explica las reglas, roles y estrategias de un sistema de juego seleccionado, utiliza un vocabulario técnico adecuado y comunicándose 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiza equipos y asigna posiciones a cada jugador según el sistema de juego correspondiente, coordina estrategias de forma colaborativa para un mini-torneo escolar. • Redacta y presenta un plan de juego para un partido de voleibol o baloncesto, describe posiciones, movimientos y estrategias, y explica oralmente las instrucciones al

	<ul style="list-style-type: none"> • Examen de la eficacia de distintos sistemas de juego durante la práctica deportiva, evalúa fortalezas, debilidades y oportunidades de mejora en el desempeño colectivo. 		<p>claramente con los compañeros.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analiza la eficacia de los sistemas de juego y propone ajustes que toman en cuenta la cooperación, la motivación y la resolución de conflictos dentro del equipo. 	<p>equipo antes de la práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evalúa un partido simulado de balonmano, registra observaciones sobre la coordinación y comunicación del equipo, y propone mejoras para optimizar la ejecución y el trabajo grupal.
<p>2. Conceptos tácticos básicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • De ataque • De defensa • Lectura del juego • Otros de acuerdo al nivel de captación de los estudiantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de transiciones ataque-defensas rápidas y efectivas, demostrando lectura del juego para anticipar acciones del rival. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adopción de los conceptos del Jugo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede aplicar conceptos básicos de táctica y estrategias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación sobre los principios básicos de juego según el deporte.
<p>3. Deportes Individuales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletismo <ul style="list-style-type: none"> ○ Eventos de pista ○ eventos de campo ○ Fundamentos técnicos del atletismo (carrera, salto, lanzamiento). • Otros deportes individuales <ul style="list-style-type: none"> ○ Tenis y Badminton ○ Natación 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de los fundamentos técnicos de los eventos de pista y campo del atletismo y de otros deportes individuales, considera normas básicas y aspectos de seguridad. • Implementación de técnicas básicas en atletismo, tenis, bádminton, natación y 	<ul style="list-style-type: none"> • Asume roles de liderazgo (capitán, árbitro, organizador) con responsabilidad, promueve la cooperación y el apoyo mutuo dentro de juego en equipo o individual. • Valoración de la práctica de deportes 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica correctamente los fundamentos técnicos de los deportes individuales y explica las normas básicas de seguridad en coordinación con sus compañeros. • Aplica correctamente las 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza un mapa conceptual en equipo que relacione los fundamentos técnicos de cada deporte individual y sus normas de seguridad, comparte y discute los hallazgos con los compañeros para fomentar la colaboración.

<ul style="list-style-type: none"> ○ Gimnasia • Otros que se puedan enseñar de acuerdo al espacio, materiales e infraestructuras del colegio. 	<p>gimnasia, aplicando instrucciones, reglas y estrategias comunicadas por el docente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis de la propia ejecución y la de los compañeros en deportes individuales, identifica fortalezas, debilidades y oportunidades de mejora en coordinación, precisión y control técnico. 	<p>individuales como medio para el desarrollo físico, la disciplina personal, la cooperación y la mejora continua de habilidades motrices.</p>	<p>técnicas básicas de los deportes individuales siguiendo instrucciones y describe de manera oral o escrita los movimientos y estrategias.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analiza de manera reflexiva su desempeño y el de sus compañeros, propone mejoras concretas y reconoce los logros de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expone un manual de técnicas básicas de un deporte individual seleccionado, incluye ilustraciones y descripciones precisas, utiliza vocabulario técnico adecuado para comunicar los pasos y reglas a sus compañeros. • Elabora un registro de observación individual y grupal durante la práctica deportiva, identifica fortalezas y aspectos a mejorar, y realiza un debate en grupo fomenta la empatía, la escucha activa y el respeto hacia los demás.
<p>4. Reglamentación y Arbitraje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Profundización en las reglas oficiales de al menos dos deportes populares <ul style="list-style-type: none"> ○ Uno de invasión ○ Uno de cancha dividida o red ○ Dos deportes individuales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Implementación de las reglas oficiales y la señalización de al menos dos deportes (colectivo e individual) en la función de árbitro principal o asistente. • Evaluación de situaciones de juego para tomar decisiones correctas y garantizar el cumplimiento de las 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de la importancia de la objetividad y el respeto a las normas al desempeñar el rol de árbitro. • Compromiso con la correcta aplicación de las reglas y la resolución justa de conflictos durante 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica correctamente las reglas y señalización de dos deportes, demuestra imparcialidad y respeto durante los encuentros deportivos. • Evalúa situaciones de juego y toma 	<ul style="list-style-type: none"> • Desempeña el rol de árbitro principal o asistente en un encuentro simulado de dos deportes seleccionados, registra decisiones y justificaciones para asegurar la correcta aplicación de las reglas.

<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de la señalización y funciones del árbitro principal y asistentes. 	<p>normas durante encuentros deportivos simulados o reales.</p>	<p>la actividad deportiva.</p>	<p>decisiones justas, evidencia responsabilidad y conocimiento de las normas oficiales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora un informe que describa las situaciones de juego observadas, las decisiones tomadas y su justificación basada en las reglas, reflexiona sobre la imparcialidad y la responsabilidad en la función de árbitro.
<p>5. Gestión Deportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roles de organización • Elaboración de accesorios • Logística y promoción • Principios del Juego Limpio y la ética deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diseño de un plan de organización para un mini-torneo, considera montaje, logística y materiales necesarios para su desarrollo. • Implementación de estrategias para la promoción y desarrollo del mini-torneo, asegura la correcta asignación de tareas y coordinación de recursos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración del trabajo colaborativo y la responsabilidad en la organización de actividades deportivas o recreativas. • Compromiso con la eficacia y la calidad en la planificación y ejecución de eventos deportivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diseña un plan de organización completo para un mini-torneo, incluye montaje, logística y materiales, con criterios de funcionalidad y eficiencia. • Implementa estrategias de promoción y coordinación de tareas en un mini-torneo, garantiza la participación efectiva de los involucrados y el logro de los objetivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora un plan escrito del mini-torneo que detalle montaje, logística y materiales, y lo presenta al grupo para recibir retroalimentación y mejoras. • Organiza y ejecuta la promoción del mini-torneo utiliza recursos disponibles (carteles, anuncios, redes escolares) y coordina las tareas del equipo para garantizar el desarrollo exitoso del evento.

REPÚBLICA DE PANAMÁ
MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN NACIONAL DE CURRÍCULO Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA
SECUENCIA DE FORMACIÓN DEPORTIVA ESCOLAR
ÁREA 5: EDUCACIÓN DEPORTIVA
NIVEL DE EDUCACIÓN
PREMEDIA
EDUCACIÓN FÍSICA
ACTUALIZACIÓN 2026
FASE DE VALIDACIÓN

SECUENCIA DE FORMACIÓN DEPORTIVA ESCOLAR

ÁREA 5: EDUCACIÓN DEPORTIVA

DEPORTE	7º	8º	9º
FUTBOL	<ul style="list-style-type: none"> • Repaso general de conducción y pase con ambos pies. • Pase y recepción en parejas (estático y en movimiento). • Conducción con cambio de dirección y ritmo. • Tiros a portería sin oposición. • Juegos 2v2 y 3v3 con zonas delimitadas. • Concepto básico de marcaje (sin contacto). • Reglas simples: fuera de juego y saque de banda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Control orientado en espacio libre (sin oposición directa). • Pared simple y pase de apoyo en circuito. • Iniciación a la cobertura defensiva (2v1). • Juego reducido con zonas de ataque y defensa. • Organización básica en defensa (línea y coberturas). 	<ul style="list-style-type: none"> • Conducción y pase con presión leve. • Tiro en movimiento desde distintas zonas. • Juego colectivo 4v4 con tareas específicas (recuperar, asistir, definir). • Introducción a roles ofensivo-defensivos básicos (delantero, defensa). • Ejercicios guiados de transición (ataque–defensa). • Simulación de jugadas preestablecidas en espacio reducido.

<p>BALONCESTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Repaso de pique del balón estático y en desplazamiento. • Pases (pecho, pique, por encima de la cabeza, beisbol) en pareja y en desplazamiento. • Tiro libre con técnica básica. • Juego 2v2 con reglas adaptadas. • Defensa individual (sin contacto físico). 	<ul style="list-style-type: none"> • Conducción con cambios de ritmo y dirección. • Pases en movimiento y recepción con salto. • Introducción al tiro en suspensión (zona cercana). • Juego 3v3 con zonas delimitadas. • Defensa en línea y ayudas básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conducción en espacio reducido (control y cambio de mano). • Tiro en movimiento desde diferentes ángulos. • Juego 4v4 con roles asignados (pase, drible, defensa, tiro). • Introducción a la lectura del juego: ¿cuándo pasar, ¿cuándo tirar? • Organización básica de ataque y defensa.
<p>BEISBOL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bateo con técnica básica (posición, agarre, golpeo). • Lanzamiento al compañero con precisión. • Captura de pelota rodando y al aire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bateo con control de dirección. • Juego por bases: salir al correr, regresar. • Posicionamiento defensivo en el campo. • Juego de práctica con rotación de roles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación ofensiva-defensiva simple. • Reglas básicas: out, foul, robo. • Jugadas simples guiadas: toque, doble base. • Juego completo con apoyo docente.
<p>BEISBOL 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Juego reducido sin árbitro, por estaciones. 		

VOLIBOL	<ul style="list-style-type: none"> • Saque por abajo (control y dirección). • Toque de dedos con compañero/a. • Recepción con antebrazos sin desplazamiento. • Juego 2v2 con red baja. • Reconocimiento de posiciones en cancha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saque por abajo con precisión a zona. • Recepción con desplazamiento lateral. • Toque y pase dirigido al centro. • Juego 3v3 con rotación. • Iniciación a la colocación desde zona 3. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saque por arriba (estático, sin salto). • Recepción baja y alta combinada. • Ataque suave desde zona 4. • Juego reducido 4v4 con rotación completa. • Lectura simple de defensa y decisión de pase.
AJEDREZ	<ul style="list-style-type: none"> • Jaque y jaque mate en 1 jugada. • Aperturas básicas (e4, d4). • Partidas guiadas con reflexión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Combinaciones simples (clavada, doble ataque). • Intercambio ventajoso. • Partidas con reloj (10 min). 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de posiciones simples. • Introducción al medio juego. • Torneo escolar tipo suizo (amistoso).
ATLETISMO	<ul style="list-style-type: none"> • Carreras de velocidad (60–80 m), partida baja asistida. • Carreras de resistencia (600–800 m). • Salto largo con mecánica guiada. • Lanzamiento (jabalina) de pelota con técnica básica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carrera de relevos (4x50), técnica ascendente. • Carreras de resistencia (hasta 1000 m). • Salto triple en seco (sin y con impulso). • Lanzamiento de bala (peso ligero, forma controlada). • Kids Athletics Nivel 3 	<ul style="list-style-type: none"> • Partida baja (corta, media, larga) carreras de velocidad. • Relevos con entrega de testigo. • Técnica de salto largo: impulso – vuelo – caída. • Lanzamiento de disco (con orientación básica). • Kids Athletics Nivel 3

	<ul style="list-style-type: none"> • Kids Athletics Nivel 2 • https://worldathletics.org/kids-athletics 	<ul style="list-style-type: none"> • https://worldathletics.org/kids-athletics 	<ul style="list-style-type: none"> • https://worldathletics.org/kids-athletics
GIMNASIA	<ul style="list-style-type: none"> • Secuencias gimnásticas en colchoneta. • Rodamientos combinados. • Saltos con apoyo • Pirámides (Nivel 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Series de 4-5 destrezas con fluidez. • Pirámides (Nivel 1 – 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en parejas y tríos gimnásticos. • Coreografías combinadas con música. • Pirámides (Nivel 3)
NATACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Crol con respiración bilateral. • Espalda completa con coordinación. • Pecho con deslizamiento. • Mariposa básica (2 ciclos). • Virajes de cada estilo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Corrección técnica en los 4 estilos. • Giros en crol y espalda. • Transiciones simples entre estilos. • Virajes 	<ul style="list-style-type: none"> • Dominio de combinaciones de estilos. • Salidas • Tipos de competencias y relevos. • Reglamento básico de relevos. • Reglas para pruebas mixtas.
BALONMANO	<ul style="list-style-type: none"> • Repaso técnico de pique, pase y recepción. • Pase y recepción en movimiento • Lanzamiento desde el punto penal 	<ul style="list-style-type: none"> • Pique con presión defensiva • Pase largo y cambio de orientación • Lanzamiento desde diferentes ángulos • Defensa en línea básica • Transiciones ataque–defensa 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego colectivo organizado • Ataque posicional básico • Defensa individual y zonal simple • Lanzamientos con precisión • Juego 6v6 • Lectura básica del juego

	<ul style="list-style-type: none">• Defensa individual con desplazamiento lateral• Juego reducido 5v5• Posiciones básicas en el campo• Reglas escolares adaptadas	<ul style="list-style-type: none">• Juego reglamentado reducido• Introducción al rol del portero	<ul style="list-style-type: none">• Reglas oficiales y adaptadas
--	--	---	--

GLOSARIO

Término	Definición Actualizada
Acondicionamiento físico	Conjunto de ejercicios sistemáticos que mejoran las capacidades físicas como fuerza, resistencia y flexibilidad.
Actividad física	Cualquier movimiento corporal que implique gasto de energía, como caminar, correr o practicar deportes.
Aptitud física	Capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas de forma eficiente y sin fatiga excesiva.
Área de juego	Espacio delimitado en el que se desarrollan actividades lúdicas, recreativas o deportivas.
Autocuidado	Prácticas personales para preservar la salud, el bienestar físico y emocional en diferentes contextos.
Biomecánica	Ciencia que estudia el movimiento humano y las fuerzas que actúan sobre el cuerpo durante la actividad física.
Calentamiento	Serie de ejercicios suaves que preparan al cuerpo para una actividad más intensa, previniendo lesiones.
Capacidad aeróbica	Habilidad del organismo para usar oxígeno de manera eficiente durante el ejercicio prolongado.
Coordinación motriz	Capacidad para sincronizar movimientos de distintas partes del cuerpo de manera eficiente y precisa.
Desarrollo motor	Proceso mediante el cual una persona adquiere habilidades de movimiento desde la infancia hasta la adultez.
Educación inclusiva	Modelo educativo que garantiza la participación plena de todos los estudiantes, respetando sus diferencias.
Emprendimiento deportivo	Capacidad para crear, organizar y ejecutar proyectos vinculados a actividades físicas o deportes.
Entrenamiento funcional	Sistema de ejercicios que mejora movimientos cotidianos mediante rutinas que integran todo el cuerpo.
Ergonomía	Ciencia que adapta el entorno, objetos y actividades a las características del cuerpo humano para evitar lesiones.
Estilo de vida activo	Conjunto de hábitos que incluyen movimiento diario y evitan el sedentarismo, promoviendo la salud integral.
Flexibilidad	Capacidad de las articulaciones para realizar movimientos amplios y sin dolor.
Hábitos saludables	Rutinas diarias como la alimentación balanceada, el descanso y la actividad física que promueven el bienestar.
Juegos cooperativos	Actividades lúdicas donde los participantes trabajan juntos para lograr objetivos comunes.
Lateralidad	Preferencia que muestra una persona por un lado del cuerpo (mano, pie, ojo, oído) al realizar acciones.
Liderazgo	Habilidad para guiar, motivar y organizar a un grupo hacia una meta común.

Término	Definición Actualizada
Movilidad articular	Grado de movimiento que posee una articulación y que puede mejorarse con práctica regular.
Organización de eventos	Planificación, gestión y evaluación de actividades físicas, deportivas o recreativas con objetivos definidos.
Preparación física general	Entrenamiento que desarrolla todas las capacidades físicas básicas sin enfocarse en una disciplina específica.
Proyectos interdisciplinarios	Actividades integradas entre varias asignaturas que abordan un tema común desde distintos enfoques.
Recreación	Actividades realizadas voluntariamente durante el tiempo libre con fines de disfrute y bienestar.
Rendimiento físico	Nivel de eficiencia con el que una persona ejecuta actividades físicas o deportivas.
Respeto por la diversidad	Reconocimiento y valoración de las diferencias individuales en género, cultura, habilidades o contextos.
Seguridad corporal	Prácticas y actitudes que previenen riesgos o lesiones durante la actividad física.
Trabajo en equipo	Colaboración organizada entre personas para alcanzar metas compartidas mediante roles y responsabilidades.

BIBLIOGRAFÍA DOCENTES

Educación para la salud

- Domínguez Jurado, N. (2024). *Educación para la salud en educación física: Enseñanza y aprendizaje*. Editorial SALV.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Rodríguez Milián, A., Moré Estupiñán, M., & Gutiérrez Pairol, M. (2019). La Educación Física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. *Universidad y Sociedad*, 11(1), 410–415.

Desarrollo físico y deportivo

- Ruiz Pérez, L. M. (2020). *Lecciones sobre desarrollo motor: Para estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Amazon (publicación independiente).
- Vernetta Santana, M., Álamo Martínez, G., & Peláez-Barrios, E. M. (2023). Condición física-salud y autoconcepto físico en adolescentes canarios en función del género. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (50), 566–575. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99875>

Juegos motores y psicomotricidad lúdica

- Chui Betancur, H. N., Romero Yapuchura, Y. Y., & Pérez Argollo, K. (2024). Actividades lúdicas para el desarrollo psicomotriz en niños de la primera infancia. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (51), 753–762. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.98154>
- Toaza Garcés, S. N., Toaza Garcés, I., Castro Pantoja, E. A., & Toaza Garcés, J. R. (2024). Las habilidades motrices básicas en el aprendizaje de la habilidad de la carrera en escolares de educación general básica media. *Polo del Conocimiento*, 9(1), 717–737.

Actividad física y medioambiente

- Díaz-Pérez, J. C., Caballero-Julià, D., & Cuéllar-Moreno, M. (2023). Revisión bibliográfica sobre la actividad física en el medio natural en Educación Física. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (48), 807–815. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.95801>
- UNESCO. (2017). *Educación física de calidad: Guía para los responsables de la formulación de políticas*. París: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).

Emprendimiento e inteligencia socioemocional

- Asamblea Nacional de Panamá. (2023). Ley 379 de 2023, que establece la enseñanza obligatoria de la educación socioemocional en todos los niveles del sistema educativo de Panamá. (Publicación oficial).
- Rivas-Valenzuela, J., Ariza Vicente, J. J., & Obando, E. S. (2025). La inteligencia emocional en la educación física de primaria y secundaria: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (62), 850–861. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.108231>
- Setiawan, I., Ramadhan, M. G., Paramitha, S. T., Wattimena, F. Y., Utama, M. B. R., Wenly, A. P., Ihsani, S. I., & Ibrahim, S. (2026). Repensar la Educación Física como vía para el emprendimiento deportivo y el desarrollo de la industria del deporte. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 77, 691–706. <https://doi.org/10.47197/retos.v77.118605>

WEBGRAFÍA

1. Educación para la salud

- Díaz-Tejerina, D., & Fernández-Río, J. (2024). *El modelo pedagógico de educación física relacionado con la salud: Una revisión sistemática siguiendo las directrices PRISMA*. *Retos*, 51, 129-135. *Revista académica (España) sobre la integración de la salud en Educación Física*. Enlace: dialnet.unirioja.es/articulo/9118949
- UNICEF España. (s.f.). *La educación y el derecho a la salud*. UNICEF España. *Página institucional que destaca la importancia de la educación para la salud (higiene, nutrición, vida activa) en entornos escolares*. Enlace: unicef.es/educa/salud
- UNESCO. (2025). *Lo que debe saber sobre la educación para la salud y el bienestar*. UNESCO – Salud y Educación. *Artículo informativo actualizado (15 Dic 2025) que describe la relevancia de promover salud y bienestar a través de la educación, alineado con la Estrategia UNESCO 2022-2030*. Enlace: unesco.org/es/health-education/need-know

2. Desarrollo físico y deportivo

- Montes Mata, K. J., et al. (2025). *Educación física y desarrollo integral: un análisis sistematizado de evidencias educativas*. *Ciencia y Reflexión*, 4(1). *Estudio universitario (México) que revisa cómo la Educación Física impacta positivamente el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los estudiantes*. DOI: 10.70747/cr.v4i1.83
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física – Notas descriptivas*. OMS (26 junio 2024). *Ficha informativa oficial en español que destaca beneficios del ejercicio en niños y adolescentes (mejora aptitud cardiovascular, salud ósea, desarrollo motor y cognitivo) y alerta sobre el sedentarismo*. Enlace: who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

- UNICEF Chile. (2020). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes*. UNICEF – Guía para familias y escuelas. *Publicación (PDF) que enfatiza la actividad física habitual como factor crucial para el desarrollo físico, mental y social en la niñez y adolescencia, ofreciendo consejos para promover hábitos activos en casa y escuela*. Enlace: [unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf](https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf)

3. Juegos motores y psicomotricidad lúdica

- Chui Betancur, H. N., et al. (2024). *Actividades lúdicas para el desarrollo psicomotriz en niños de la primera infancia*. Retos, 51, 753-762. *Estudio peruano publicado por FEAEDEF (España) que demuestra cómo un programa de juegos motores de 10 meses mejora significativamente las habilidades psicomotrices (esquema corporal, equilibrio, coordinación) en niños de 4-5 años*. Enlace: dialnet.unirioja.es/articulo/9158194
- Garzón-Sichaca, A. D., et al. (2023). *Juegos, ludicidad y armonía integral en la motricidad escolar*. Estudios Pedagógicos (Valdivia), 49(esp). *Artículo académico (Chile/Colombia) que reflexiona sobre la recuperación de juegos motrices tradicionales y autóctonos en la educación física, resaltando su aporte a la formación integral, la cultura y la armonía cuerpo-mente en la escuela*. DOI: 10.4067/S0718-07052023000300307
- Burgos Angulo, D. J., et al. (2023). *Juegos psicomotrices y desarrollo de las habilidades motrices básicas en la Educación Física*. EFDeportes, 28(302). *Revisión en revista digital internacional (Argentina) que analiza cómo el juego psicomotor en clase de Educación Física inicial favorece aprendizajes significativos, el desarrollo de habilidades motrices básicas y aspectos físicos, cognitivos y sociales en niños pequeños*. DOI: 10.46642/efd.v28i302.3916

4. Actividad física y medioambiente

- Caballero-Julia, D. (2023). *Revisión bibliográfica sobre la actividad física en el medio natural en Educación Física*. Retos, 48, 48-56. *Artículo español que revisa la integración de las AFMN (Actividades Físicas en el Medio Natural) en el currículo: senderismo, ciclismo, campamentos, orientación, escalada, etc., destacando su valor educativo en motricidad, socialización y conciencia ambiental*. Enlace: dialnet.unirioja.es/articulo/8867136
- Comisión Honoraria de Salud Cardiovascular (Uruguay). (2025). *Se puede hacer actividad física y cuidar el medio ambiente al mismo tiempo*. Cardiosalud.org. *Sitio institucional uruguayo que describe iniciativas como “Hoy toca caminar” y “Huella Verde”, las cuales promueven el transporte activo (caminar, ir en bici) y el “plogging” (hacer ejercicio recogiendo residuos) para mejorar la salud y el entorno a la vez*. Enlace: cardiosalud.org/actividad-fisica-y-medio-ambiente
- Velásquez, A. (2023). *Cómo el deporte puede contribuir a un mundo más saludable y equitativo*. Comité Olímpico Colombiano – Revista Olímpica. *Artículo de divulgación que aborda la sostenibilidad deportiva, instando a reducir la huella ambiental del deporte (infraestructura verde, eventos neutros en carbono, transporte activo) y a usar la actividad física como plataforma de educación ambiental para un futuro sostenible*. Enlace: olimpicocol.co – Sostenibilidad

6. Emprendimiento e inteligencia socioemocional

- Bernate, J., Villamil, I. A., & Rubiano, E. (2026). *Educación Física y deporte como herramientas para el desarrollo de competencias emprendedoras y sociales: una revisión sistemática*. *Retos*, 77, 70-82. *Investigación colombiana (publicación prevista 2026) que analiza evidencia 2020-2025 sobre programas de Educación Física intencionados para fomentar habilidades emprendedoras (creatividad, resiliencia, iniciativa) y socioemocionales (comunicación, liderazgo, cooperación). Concluye que la EF con enfoque planificado mejora significativamente dichas competencias, promoviendo inclusión social y empleabilidad.*
- Ministerio de Educación de España. (2020). *Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE) – Educación Secundaria: contenidos transversales. La legislación educativa española vigente destaca que el emprendimiento y la educación emocional y en valores deben trabajarse en todas las materias del currículo, incluyendo Educación Física, de forma transversal.* (BOE-A-2022-4975, Art. 2). Enlace: boe.es/...2022-4975
- Constantino, G., & Espada, J. P. (2021). *Educación Física y fortalecimiento de la inteligencia emocional*. *Runas. Journal of Education and Culture*, 2(4), 19-31. *Estudio ecuatoriano que encontró que la práctica regular de educación física influye positivamente en la inteligencia emocional del alumnado, especialmente desarrollando la autoconciencia y la empatía, lo que sugiere que la actividad física escolar puede contribuir al bienestar emocional de los estudiantes.* Enlace: runas.religacion.com/.../1301

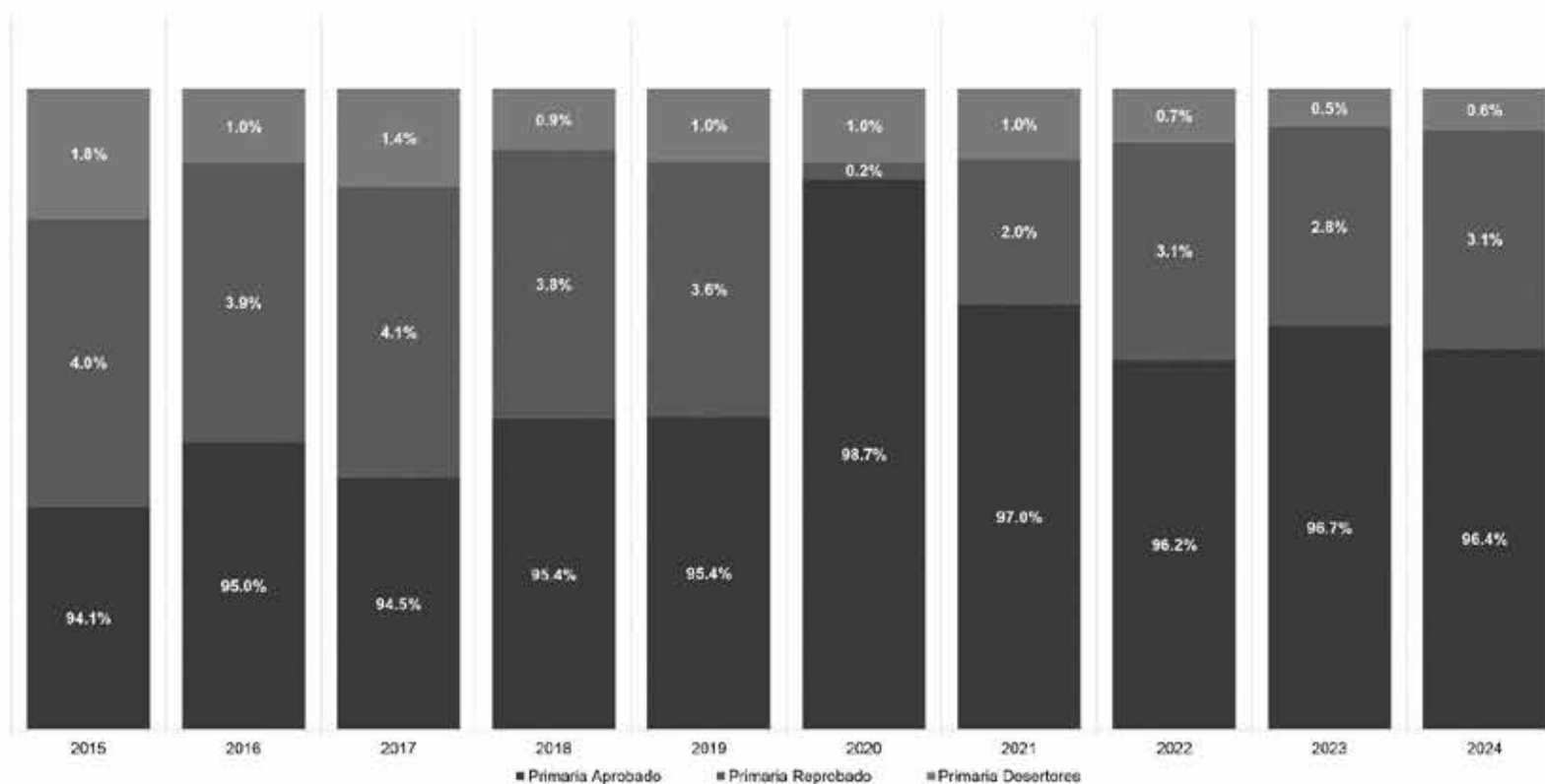
ANEXOS

ESTADÍSTICAS

ACADÉMICAS

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
OFICINA DE ESTADÍSTICA

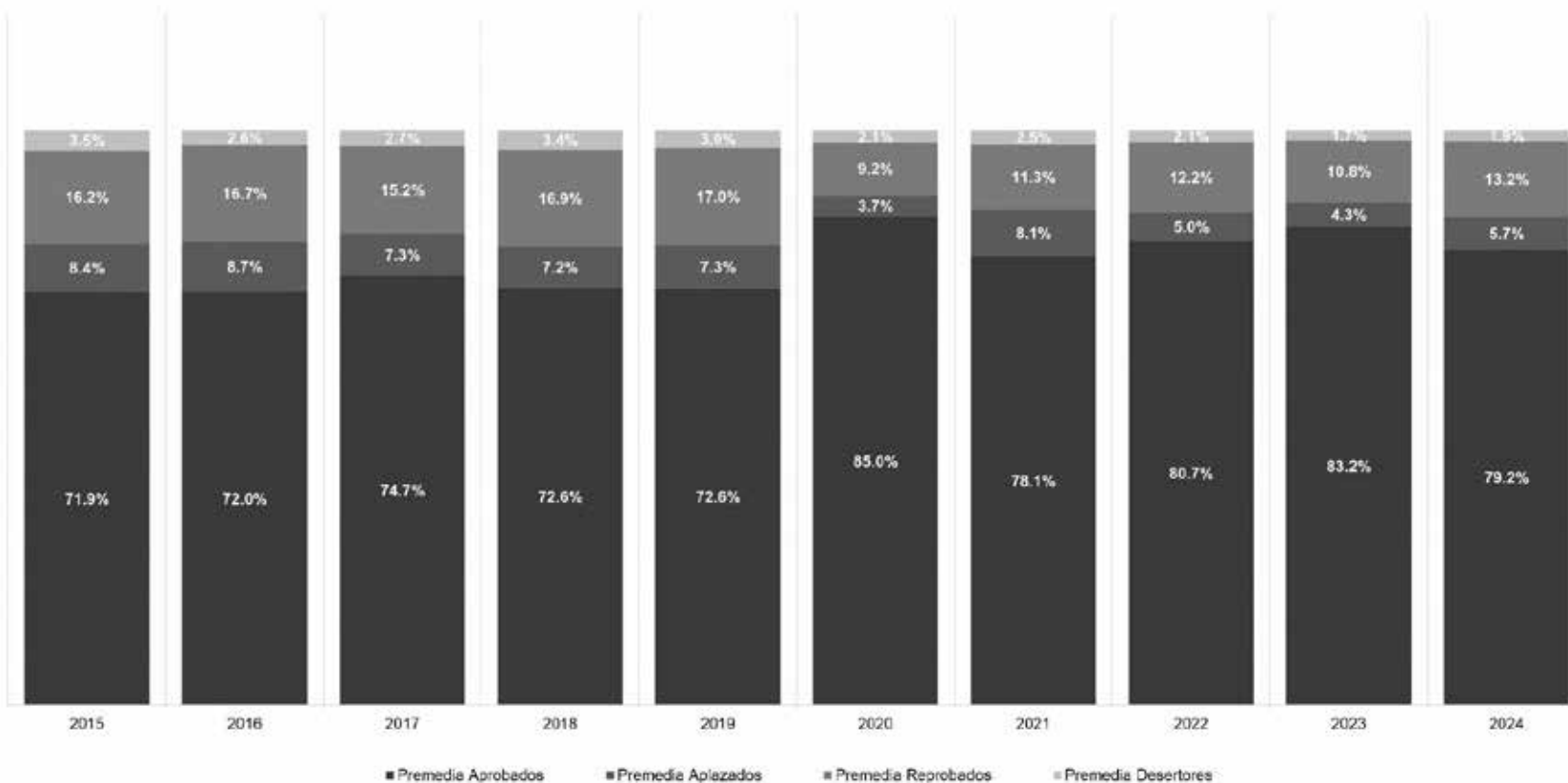
INDICADORES ACADÉMICOS EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA REPÚBLICA DE PANAMÁ. AÑO 2015-2024



Fuente: Sistema de Integración de Datos Estadísticos (SIDE), Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
OFICINA DE ESTADÍSTICA

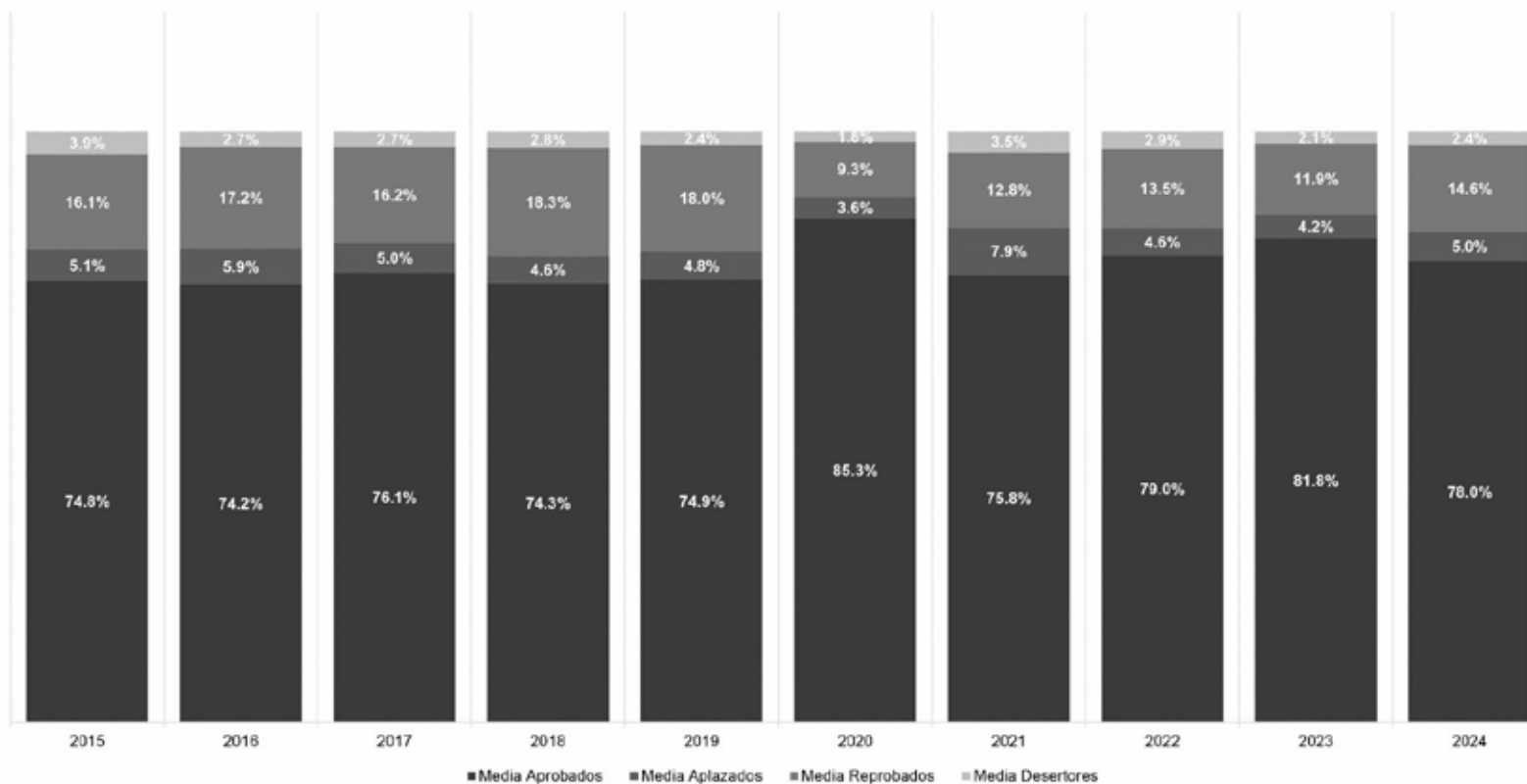
INDICADORES ACADÉMICOS EN LA EDUCACIÓN PREMEDIA EN LA REPÚBLICA DE PANAMÁ. AÑO 2015-2024



Fuente: Sistema de Integración de Datos Estadísticos (SIDE), Ministerio de Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
OFICINA DE ESTADÍSTICA

INDICADORES ACADÉMICOS EN LA EDUCACIÓN MEDIA EN LA REPÚBLICA DE PANAMÁ. AÑO 2015-2024



Fuente: Sistema de Integración de Datos Estadísticos (SIDE), Ministerio de Educación.

GLOSARIO

1. **Actividades sugeridas de evaluación:** Son una guía y no un imperativo que tiene que ser tomado al pie de la letra. El docente puede y debe realizar los ajustes y adecuaciones necesarias para que las actividades de evaluación sean significativas para sus alumnos.
2. **Aprender a aprender:** Principio de intervención educativa. Implica emprender una serie de medidas orientadas a que el alumno desarrolle habilidades y estrategias que faciliten futuros aprendizajes de una manera autónoma. Se materializa, entre otras acciones y elementos en orientar la educación al desarrollo de capacidades relacionadas con el interés por buscar información y tratarla de manera personal.
3. **Aprendizajes previos:** Los aprendizajes previos de los estudiantes son el mejor punto de partida para establecer pautas metodológicas de aprendizajes significativos.
4. **Áreas de aprendizajes:** Las **áreas de formación** son divisiones curriculares que agrupan contenidos y competencias similares para organizar el aprendizaje, abarcando desde disciplinas básicas hasta áreas más específicas y diseñadas para desarrollar capacidades integrales y preparar a los estudiantes para distintos contextos y su vida profesional.
5. **Asignatura:** Son las materias que integran un plan de estudio o carrera.
6. **Cartel de alcance y secuencia:** Es una herramienta muy útil en el proceso de elaboración y/o actualización de un programa de asignatura porque nos permite evitar y/o corregir errores como: repetición innecesaria de contenidos, ausencia de contenidos, ausencia de contenidos esenciales, automatización de contenidos en una asignatura, desorden y falta de secuencia y coherencia lógica en la organización de los contenidos.
7. **Contenidos conceptuales:** Son los más estáticos y se expresan con sustantivos propios y específicos de cada uno de las áreas o materias.
8. **Contenidos procedimentales:** Son el "**saber hacer**": habilidades, técnicas, métodos y estrategias que permiten aplicar conocimientos teóricos en la práctica para resolver problemas y lograr objetivos y se adquieren a través de la práctica y la repetición. Se centran en **cómo actuar y ejecutar tareas**, no solo en saber los conceptos.
9. **Contenidos actitudinales:** Son los **valores, normas, creencias y actitudes** que guían el comportamiento de una persona, respondiendo al "¿saber ser?" y al "¿saber convivir?", complementando el "saber" (conceptuales) y el "saber hacer" (procedimentales) en la educación, y formando individuos éticos, críticos y solidarios para la sociedad.
10. **Competencia:** **Combinación de conocimientos, habilidades (saber hacer) y actitudes (saber ser)** que permiten a una persona actuar eficazmente en diversos contextos como el trabajo, la educación o la vida personal, adaptándose a situaciones y resolviendo problemas de manera transversal. Se desarrollan a través del aprendizaje y la práctica, y se clasifican en **técnicas** (específicas de un área) y **transversales** o blandas (comunicación, liderazgo, inteligencia emocional).
11. **Contrato social:** Refleja un consenso amplio sobre lo que una sociedad considera valioso transmitir a las nuevas generaciones.
12. **Contextualización:** Considera las realidades locales, nacionales y globales, y la infraestructura educativa de cada país.

13. **Currículo:** Es el "qué, por qué, cómo y cuándo" del aprendizaje, una herramienta vital para la justicia social, el desarrollo sostenible y la preparación de ciudadanos críticos y reflexivos para el siglo XXI. UNESCO
14. **Enfoque por competencias.** Conjunto de conocimientos, actitudes, disposiciones y habilidades (cognitivas, socioafectivas y comunicativas), relacionadas entre sí para facilitar el desempeño flexible y con sentido de una actividad en contextos relativamente nuevos y retadores. Por tanto, la competencia implica conocer, ser y saber hacer.
15. **Estándares educativos:** Son criterios claros y públicos que permiten conocer lo que deben aprender los niños, niñas y jóvenes, y establecen el punto de referencia de lo que están en capacidad de saber y saber hacer, en cada una de las áreas y niveles. Son guía referencial para que todas las instituciones escolares, urbanas o rurales, privadas o públicas de todo el país, ofrezcan la misma calidad de educación a los estudiantes de Panamá.
16. **Evaluación:** Pruebas censales aplicadas a los estudiantes, con las cuales se detecta el estado de desarrollo de sus competencias y aprendizajes, y es posible identificar qué son capaces de hacer con lo que saben.
17. **Formación y capacitación docente:** La formación, capacitación, actualización y perfeccionamiento de los educadores en servicio debe contribuir de manera sustancial al mejoramiento de la calidad de la educación y a su desarrollo y crecimiento profesional, y estará dirigida especialmente a su profesionalización y especialización para lograr un mejor desempeño, mediante la actualización de conocimientos relacionados con su formación profesional.
18. **Indicador de logros:** Muestran el nivel de dominio en el cual se desarrolla una competencia a partir de los criterios. Son un recurso clave para verificar y valorar los avances de los resultados de aprendizajes.
19. **Logros de aprendizajes:** Son el conjunto de conductas que deben alcanzarse para lograr el objetivo de aprendizaje y las competencias implícitas en él. Son aquellos que el docente ha de constatar.
20. **Malla curricular:** Es el mapa que organiza y muestra todas las asignaturas, y requisitos académicos que un estudiante debe completar para graduarse, detallando el orden, los créditos y prerrequisitos, sirviendo como una guía estructurada para la formación. Su nombre Malla viene de su estructura tejida, tanto vertical (secuencia) como horizontal (relación entre áreas), integrando contenidos, competencias y evaluaciones.
21. **Objetivos de aprendizajes:**
Buscan formar integralmente a los estudiantes, desarrollando conocimientos conceptuales, habilidades procedimentales y valores actitudinales, para que puedan aplicar lo aprendido en la vida real, fomenten el pensamiento crítico, la convivencia pacífica y la responsabilidad social, preparando a individuos capaces de adaptarse a un mundo cambiante y disfrutar de una vida productiva y significativa, a través de competencias clave como "aprender a aprender", "aprender a ser" y "aprender a convivir".
22. **Pedagogía:** Es el saber propio de las maestras y los maestros, ese saber que les permite orientar los procesos de formación de los y las estudiantes. Ese saber que se nutre de la historia que nos da a conocer propuestas que los pedagogos han

desarrollado a lo largo de los siglos,
la relación personal o colegiada sobre lo que acontece diariamente en el trabajo con alumnos, alumnas y colegas, sobre los logros.

pero que también se construye diariamente en

23. **Perfil de egreso:** Es una visión integral de las **competencias, habilidades, conocimientos, actitudes y valores** que los estudiantes deben desarrollar desde Preescolar hasta Educación Media, para convertirse en ciudadanos críticos, solidarios y participativos, capaces de resolver problemas, interactuar con otros, usar la tecnología y cuidar el entorno, abarcando áreas como la comunicación, el pensamiento crítico, la ciudadanía, el desarrollo personal y la interacción con el mundo, un desarrollo humano pleno y adaptado a desafíos contemporáneos.
24. **Planeamiento didáctico:** Es el proceso de previsión global de la práctica pedagógica a cargo del docente. Es una tarea para organizar el trabajo docente. Constituye el proceso que permite tomar las previsiones necesarias para orientar adecuadamente las experiencias de aprendizajes.
25. **Plan de estudio**
26. Un plan de estudios es el documento curricular que organiza, estructura y orienta las asignaturas para lograr determinados fines formativos en un nivel, modalidad o programa académico específico.
27. **Relevancia y transformación:** Debe ser flexible e inclusivo, integrando competencias globales y tecnologías para abordar desafíos contemporáneos como la globalización, la tecnología y la diversidad cultural.
28. **Ritmos de aprendizajes:** Está determinados por muchos factores, como edad del individuo, su motivación, su madurez psicológica, su formación previa, el dominio cognitivo de estrategias, la nutrición, las inteligencias múltiples.
29. **Validación de los programas:** Es proceso que mediante una encuesta con preguntas abiertas y cerradas que permite a los directores, docentes, estudiantes, padres de familia y administrativos de diversos centros educativos de todo el país opinar en torno a los programas de asignaturas, presentar recomendaciones e incluso su juicio crítico en torno a los ajustes realizados a los programas.
30. **Visión Holística:** Abarca contenidos, metodologías, evaluación y recursos, buscando el desarrollo integral del estudiante.

TAXONOMÍA DE

BLOOM

PREGUNTAS	PREGUNTAS	PREGUNTAS	PREGUNTAS	PREGUNTAS	PREGUNTAS
¿Puedes enumerar? ¿Puedes recordar? ¿Cómo ocurrió? ¿Cómo es ...? ¿Cómo describirías ...? ¿Podrías explicar ...? ¿Cómo mostrarías ...? ¿Qué es ...? ¿Cuál ...? ¿Quién fue ...? ¿Quiénes fueron los principales ...? ¿Por qué ...?	¿Puedes explicar qué está ocurriendo ...? ¿Cómo clasificarías ...? ¿Cómo compararías / contrastarías ...? ¿Cómo podrías parafrasear el significado de ...? ¿Cómo resumirías ...? ¿Qué puedes decir sobre ...? ¿Cuál es la mejor respuesta ...? ¿Qué afirmaciones apoyan ...? ¿Podrías afirmar o interpretar en tus propias palabras ...?	¿Cómo usarías ...? ¿Qué ejemplos sobre ... puedes encontrar? ¿Cómo organizarías ... para presentar ...? ¿Cómo aplicarías lo que has aprendido para desarrollar ...? ¿Qué enfoque usarías para ...? ¿Qué aspectos seleccionarías para mostrar ...? ¿Qué preguntas harías en una entrevista a ...?	¿Cuáles son las partes o rasgos de ...? ¿En qué aspectos está ...? ¿Relacionado(a) con ...? ¿Por qué opinas que ...? ¿Qué motivo hay para ...? ¿Puedes hacer un listado de las partes ...? ¿Qué ideas justifican ...? ¿Qué conclusiones extraes de ...? ¿Qué evidencias de ... encuentras? ¿Puedes distinguir entre ...? ¿Cuál es la relación entre ...? ¿Cuál es la función de ...?	¿Estás de acuerdo con ...? ¿Cuál es tu opinión sobre ...? ¿Cómo comprobarías ...? ¿Sería mejor si ...? ¿Por qué ese personaje ...? ¿Cómo valorarías ...? ¿Cómo determinarías ...? ¿Cómo priorizarías ...? ¿Qué información podrías para apoyar tu punto de vista sobre ...? ¿Cómo justificarías ...? ¿Qué datos te llevaron a esa conclusión sobre ...? ¿Qué seleccionarías para ...? ¿Qué elección hubieras tomado si ...?	¿Qué cambios harías para ...? ¿Cómo mejorarías ...? ¿Qué pasaría si ...? ¿Podrías proponer una alternativa para ...? ¿Puedes elaborar ... basándose en ...? ¿De qué forma evaluarías ...? ¿Podrías formular una teoría alternativa ...? ¿Qué harías para maximizar/minimizar ...? ¿Cómo pondrías a prueba ...? ¿Podrías construir un modelo que cambie ...? ¿Se te ocurre un modo original para ...? ¿Cómo cambiarías el guion / plan? ¿Cómo adaptarías ... para?

Listar	Reproducir	Ilustrar	Ubicar	Hacer uso	Unir	Descomponer	Ordenar	Demostrar	Testar	Elaborar	Suponer
Localizar	Rotular	Inferir		Identificar	Usar	Destacar	Preguntar	Discriminar	Valorar	Estimar	Sustituir
Memorizar	Seleccionar			Manipular	utilizar	Detallar	Razonar	Ejercer		Experimentar	Teorizar
Mencionar	Subrayar					Diagramar	Relacionar	Elegir		Extender	Transformar
						Diferenciar	Reorganizar	Explicar		Formular	Visualizar
						Discutir	Seleccionar	Estimar			
						Distinguir	Separar				
						Dividir	Simplificar				
						Elegir	Subdividir				
ACCIONES	RESULTADO	ACCIONES	RESULTADO	ACCIONES	RESULTADO	ACCIONES	RESULTADO	ACCIONES	RESULTADO	ACCIONES	RESULTADO
Describir	Definición	Clasificar	Colección	Desempeñar	Demostración	Atribuir	Reseña	Examinar	Adaptación	Construir	Anuncio
Encontrar	Hechos	Comparar	Ejemplos	Ejecutar	Diario	Deconstruir	Gráfica	Formular	Tutorías	Diseñar	Película
Identificar	Etiquetado	Ejemplificar	Explicación	Implementar	Ilustraciones	Integrar	Lista de control	Verificar	Hacer ajustes	Trazar	Juego
Listar	Listado	Explicar	Etiquetado	Usar	Entrevista	Organizar	Base de datos	Evidenciar	Replicar	Idear	Proyecto
Localizar	Cuestionario	Interpretar	Listado	Emplear	Interpretación	Esquematizar	Gráfico	Justificar	prácticas	Planificar	canCIÓN
Nombrar	Reproducción	Parafrasear	Esquema	realizar	Simulación	estructurar	Informe	Retroalimentar	Reconocimiento	Producir	Historia
Reconocer	Test	resumir	Cuestionario		Presentación		Encuesta		Motivación	Hacer	Producto
recuperar	Cuaderno fotocopia		Resumen		dibujo		Hoja de cálculo				audiovisual
			Muestra								

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE _____
CENTRO EDUCATIVO: _____
SECUENCIA DIDÁCTICA SEMANAL O QUINCENAL
PROGRAMA PREMEDIA MULTIGRADO (P.P.M.)

(1) ASIGNATURAS CORRELACIONADAS: _____ (2) HORAS SEMANALES: _____ (3) GRADO(S): _____ (4) INSTRUCTOR VOCACIONAL: _____
(5) SEMANA DEL: _____ AL _____ (6) TRIMESTRE: _____

(7) ÁREA (S):	
(8) COMPETENCIA(S) – Rasgo(s) de competencia (s):	(9) OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:
(10) INDICADORES DE LOGRO:	FORMATOS DE PLANIFICACIÓN

(11) CONTENIDOS	(12) ACTIVIDADES					(13) EVALUACIÓN (13.1.) TIPO DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS
	(12.1.) VIVENCIAS	(12.2) FUNDAMENTACIÓN	(12.3) EJERCITACIÓN	(12.4) APLICACIÓN	(12.5) AMPLIACIÓN	
						Diagnóstica: Formativa: Sumativa:
(14) OBSERVACIONES:						

(15) FIRMA DEL INSTRUCTOR: _____ (16) FIRMA DEL DIRECTOR O SUPERVISOR: _____

Con la
(1)
(2)
(3)
(4)
(5)
(6)
(7)
(8)
(9)

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE _____
CENTRO EDUCATIVO: _____
SECUENCIA DIDÁCTICA SEMANAL O QUINCENAL
PRIMARIA MULTIGRADO

(1) ASIGNATURAS CORRELACIONADAS: _____ (2) HORAS SEMANALES: _____ (3) GRADO(S): _____ (4) DOCENTE: _____
(5) SEMANA DEL: _____ AL _____ DE _____ (6) TRIMESTRE: _____

(7) ÁREA(S):
(8) COMPETENCIA(S) – Rasgo(s) de la competencia:
(9) OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:
(10) INDICADORE(S) DE LOGRO:

ed puede
: ¿Qué?),
por punto
tipos, (al
un orden
:) (13.4).
dades de
trevistas;
gnóstica,
permite

(11) CONTENIDOS	(12) ACTIVIDADES				(13) EVALUACIÓN
	(12.1.) BÁSICAS (PRESABERES)	(12.2.) FUNDAMENTACIÓN	(12.3.) EJERCITACIÓN	(12.4.) APLICACIÓN	
					➤ Diagnóstica: ➤ Formativa: ➤ Sumativa:
(14) OBSERVACIONES:					

(15) Firma de (los) docente (s): _____ (16) Firma del director o supervisor: _____
(17) FIRMA DEL DIRECTOR O SUPERVISOR: Constancia de revisión por parte del Director, Subdirector o Supervisor.

INSTRUCTIVO

Con la finalidad de fortalecer y orientar labor de la planificación docente, se le brindan algunas directrices para que este proceso sea desarrollado de manera eficaz.

- (1) **ASIGNATURAS CORRELACIONADAS:** Se refiere a la (s) asignatura (s) que se impartirá(n).
- (2) **HORAS SEMANALES:** Se señalan las horas semanales que son necesarias para el desarrollo del contenido.
- (3) **GRADO(S):** Correspondiente al (los) que imparte.
- (4) **DOCENTE (S):** Que imparte (n) la (s) asignatura (s).
- (5) **SEMANA:** Señalar la semana correspondiente.
- (6) **TRIMESTRE:** Corresponde al trimestre (I, II, III) en el que el (los) contenido (s) será (n) desarrollado (s).
- (7) **ÁREA(S):** Se extrae(n) del Programa de estudio, según estén divididas las áreas de las asignaturas.
- (8) **COMPETENCIA(S) – RASGOS DE LA COMPETENCIA:** Se extraen del programa de estudio, de acuerdo al contenido a desarrollar. Seleccionar los rasgos que guardan relación con el contenido a desarrollar.
- (9) **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** Se transcriben del Programa. Si los mismos no tienen los 4 elementos curriculares: **Acción** (verbo), **Objeto** (Contenido: ¿Qué?), **Condición** (¿Cómo?) y **Finalidad** (para qué), usted puede ajustarlos para que sean más integrales.
- (10) **INDICADORES DE LOGRO:** Son las tareas observables que indican los avances de los estudiantes. Se transcriben del Programa. Si los mismos no tienen los 4 elementos: **Acción** (verbo), **Objeto** (Contenido: ¿Qué?), **Condición** (¿Cómo?) y **Finalidad** (para qué), usted puede ajustarlos para que sean más integrales. Si su programa no los contiene, puede redactarlos.
- (11) **CONTENIDOS:** Se refiere al (los) tema(s), referido (s) a los contenidos, que se debe (n) desarrollar en el tiempo estipulado.
- (12) **ACTIVIDADES:** Acciones que se realizan para lograr los objetivos. Se clasifican en: **actividades básicas de presaberes** que son los conocimientos específicos relacionados con los diferentes campos del saber, los que constituyen un medio para lograr las competencias. Los estudiantes son el mejor punto de partida para establecer pautas metodológicas de aprendizaje significativo. Las actividades de **fundamentación:** permiten que los estudiantes demuestren sus saberes previos con datos, hechos, principios, (al introducir los contenidos: dinámicas, juegos, conversatorios, lluvia de ideas, giras, lecturas, observaciones, etc.). Las actividades de **ejercitación:** integran una secuencia de acciones observables con un orden para alcanzar el objetivo o meta, y permiten motivar las fortalezas y reforzar las debilidades, (talleres individuales y grupales, investigaciones, exposiciones, trabajos colaborativos, experimentos, etc.). Las actividades de **aplicación:** son las demostraciones que realiza el estudiante sobre los aprendizajes adquiridos (productos, informes, resúmenes, charlas, ponencias, murales, etc.).
- (13) **EVALUACIÓN:** Es la valoración de los aprendizajes logrados; debe ser científica y objetiva, producto de las acciones de los estudiantes.
 - (14.1) **EVIDENCIAS:** Son las pruebas que demuestran los estudiantes en el logro de los objetivos. Se clasifican en **Entregables** (productos físicos: informes, resúmenes, álbumes, diarios, etc.) y las **Actuaciones directas** (las que se observan directamente: charlas, sustentaciones, exposiciones, etc.)
 - (14.2) **CRITERIOS:** Son las pautas que se utilizarán para evaluar cada una de las evidencias y en cada uno de los tipos de evaluaciones: puntualidad, presentación, trabajo colaborativo, contenido, creatividad, expresión oral, redacción, originalidad, claridad, precisión.
 - (14.3) **TIPO DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS:** En cada una (diagnóstica, formativa y sumativa) se debe plasmar el tipo, la estrategia o técnica utilizada y el instrumento de evaluación. La **evaluación diagnóstica** indaga los conocimientos que posee el estudiante, **la formativa** permite fortalecer debilidades y observar los avances y **la sumativa** valora los desempeños demostrados. Ejemplo de la manera en que se debe presentar este elemento de la planificación:

Tipo de evaluación e instrumentos
• Diagnóstica: (Tipo de evaluación) <ul style="list-style-type: none">. Lluvia de ideas. (Estrategia o técnica utilizada). Registro de observación (Instrumento)
• Formativa: (Tipo de evaluación) <ul style="list-style-type: none">. Taller colaborativo (Estrategia o técnica utilizada). Escala estimativa (Instrumento)
• Sumativa: (Tipo de evaluación) <ul style="list-style-type: none">. Mural grupal (Estrategia o técnica utilizada). Rúbrica. (Instrumento). Prueba escrita (Instrumento)
- (14) **OBSERVACIONES:** En esta sección el docente plasma todas las situaciones que requieren ser aclaradas.
- (15) **FIRMA DEL DOCENTE:** Constancia por parte del docente.
- (17) **FIRMA DEL DIRECTOR O SUPERVISOR:** Constancia de revisión por parte del Director, Subdirector o Supervisor.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE _____
SECUENCIA SEMANAL – QUINCENAL - POR SESIONES NO TELEVISADAS
EDUCACIÓN TELEBÁSICA

(1) CENTRO EDUCATIVO TELEBÁSICA: _____ (2) INSTRUCTOR VOCACIONAL: _____

(3) TRIMESTRE: _____ (4) FECHA DEL: _____ AL _____ DE _____ (5) N° DE SEMANA: _____ (6) GRADO: _____

(7) ÁREA:	(9) OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:
(8) COMPETENCIA(S) –Rasgo(s) de la competencia:	(10) INDICADOR(ES) DE LOGRO

(11) ASIGNATURAS CORRELACIONADAS	(12) CONTENIDOS	(13) ACTIVIDADES	(14) EVALUACIÓN (14.1.) TIPO DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS
			Diagnóstica:
			Formativa:
			Sumativa:

(15) OBSERVACIONES:

(16) FIRMA DEL INSTRUCTOR: _____ (17) FIRMA DEL DIRECTOR O SUPERVISOR: _____

INSTRUCTIVO

Con la finalidad de fortalecer y orientar labor de la planificación docente, se le brindan algunas directrices para que este proceso sea desarrollado de manera eficaz.

- (1) **CENTRO EDUCATIVO:** Nombre de la escuela donde labora.
- (2) **INSTRUCTOR VOCACIONAL:** Es quien imparte la (s) asignatura (s).
- (3) **TRIMESTRE:** Corresponde al trimestre (I, II, III) en el que el (los) contenido (s) será (n) desarrollado (s).
- (4) **FECHA:** Señalar la fecha correspondiente.
- (5) **N° DE SEMANA:** Indicar el número de semana que se desarrolla.
- (6) **GRADO:** Correspondiente al grado que imparte.
- (7) **ÁREA:** Se extrae del programa de estudio, según están divididas las áreas de las asignaturas.
- (8) **COMPETENCIA(S):** Se extraen del programa de estudio, de acuerdo al contenido a desarrollar. Seleccionar los rasgos que guardan relación con el contenido a desarrollar.
- (9) **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** Se transcriben del Programa. Si los mismos no tienen los 4 elementos curriculares: **Acción** (verbo), **Objeto** (Contenido: ¿Qué?), **Condición** (¿Cómo?) y **Finalidad** (para qué), usted puede ajustarlos para que sean más integrales.
- (10) **INDICADORES DE LOGRO:** Son las tareas observables que indican los avances de los estudiantes. Se transcriben del Programa. Si los mismos no tienen los 4 elementos: **Acción** (verbo), **Objeto** (Contenido: ¿Qué?), **Condición** (¿Cómo?) y **Finalidad** (para qué), usted puede ajustarlos para que sean más integrales. Si su programa no los contiene, puede redactarlos.
- (11) **ASIGNATURAS CORRELACIONADAS:** Se refiere a la (s) asignatura (s) que se impartirá(n).
- (12) **CONTENIDOS:** Se refiere al (los) tema(s), referido (s) a los contenidos, que se debe (n) desarrollar en el tiempo estipulado.
- (13) **ACTIVIDADES:** Acciones que se realizan para lograr los objetivos.
- (14) **EVALUACIÓN:** Es la valoración de los aprendizajes logrados; debe ser científica y objetiva, producto de las acciones de los estudiantes. **(15.1.) TIPO DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS:** En cada una (diagnóstica, formativa y sumativa) se debe plasmar el tipo, la estrategia o técnica utilizada y el instrumento de evaluación. La **evaluación diagnóstica** indaga los conocimientos que posee el estudiante; la **formativa** permite fortalecer debilidades y observar los avances y la **sumativa** valora los desempeños demostrados. Ejemplo de la manera en que se debe presentar este elemento de la planificación:

Tipo de evaluación e instrumentos

- **Diagnóstica:** (Tipo de evaluación)
 - . Lluvia de ideas. (Estrategia o técnica utilizada)
 - . Registro de observación (Instrumento)
- **Formativa:** (Tipo de evaluación)
 - . Taller colaborativo (Estrategia o técnica utilizada)
 - . Escala estimativa (Instrumento)
- **Sumativa:** (Tipo de evaluación)
 - . Mural grupal (Estrategia o técnica utilizada)
 - . Rúbrica: (Instrumento)
 - . Prueba escrita (Instrumento)

- (15) **OBSERVACIONES:** En esta sección el docente plasma todas las situaciones que requieren ser aclaradas.
- (16) **FIRMA DEL INSTRUCTOR:** Constancia por parte del instructor.
- (18) **FIRMA DEL DIRECTOR O SUPERVISOR:** Constancia de revisión por parte del Director, Subdirector o Supervisor.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE _____
PLANIFICACIÓN DIDÁCTICA TRIMESTRAL

(1) ASIGNATURA: _____ (2) GRADO _____ (3) DOCENTE(S): _____ (4) TRIMESTRE: _____

(5) ÁREA:
(6) OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:
(7) COMPETENCIA (S):

(8) CONTENIDOS			(9) INDICADORES DE LOGRO	(10) ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN
(8.1) CONCEPTUALES	(8.2) PROCEDIMENTALES	(8.3) ACTITUDINALES		

(10) Firma del (los) docentes _____ (11) Firma del director o supervisor _____

INSTRUCTIVO

Con la finalidad de fortalecer y orientar labor de la planificación docente, se le brindan algunas directrices para que este proceso sea desarrollado de manera eficaz.

- (1) **ASIGNATURA (A)**: Se refiere a la asignatura que se impartirá.
- (2) **GRADO(S)**: Correspondiente al que imparte.
- (3) **DOCENTE (S)**: Docente (s) que imparte (n) la (s) asignatura (s).
- (4) **TRIMESTRE**: Corresponde al trimestre (I, II, III) en el que el (los) contenido (s) será (n) desarrollado (s).
- (5) **ÁREA(S)**: Se extrae del Programa de estudio, según están divididas las áreas de las asignaturas.
- (6) **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**: Se transcriben del Programa. Si los mismos no tienen los 4 elementos curriculares: **Acción** (verbo), **Objeto** (Contenido: ¿Qué?), **Condición** (¿Cómo?) y **Finalidad** (para qué), usted puede ajustarlos para que sean más integrales.
- (7) **COMPETENCIA(S)- RASGOS DE LA COMPETENCIA**: Se extraen del programa de estudio, de acuerdo al contenido a desarrollar. Seleccionar los rasgos que guardan relación con el contenido a desarrollar.
- (8) **CONTENIDOS**: Son los temas, habilidades, destrezas y valores que se desarrollan durante el trimestre. Se dividen en: **(8.1) Conceptuales**: Corresponden a hechos (situaciones observables, fechas, acontecimientos, datos), conceptos (objetos, sucesos, símbolos, categorías, características) y principios (comportamiento de fenómenos, leyes, teorías); **(8.2) Procedimentales**: se refieren a la adquisición de procedimientos, aplicación en situaciones concretas, presentación de modelos, dominio de códigos de comunicación, ejercitación, reflexión y comprensión) y **(8.3) Actitudinales**: valores, principios normativos de comportamiento, respeto ante situaciones; normas y reglas de comportamiento).
- (9) **INDICADORES DE LOGRO**: Son las tareas observables que indican los avances de los estudiantes. Se transcriben del Programa. Si los mismos no tienen los 4 elementos: **Acción** (verbo), **Objeto** (Contenido: ¿Qué?), **Condición** (¿Cómo?) y **Finalidad** (para qué), usted puede ajustarlos para que sean más integrales. Si su programa no los contiene, puede redactarlos. **Las evidencias de aprendizaje** son acciones o desempeños observables en el estudiante, que permiten verificar el logro del aprendizaje fundamental y los posibles escenarios para la evaluación. (Se encuentran en los DFA y también pueden agregar otros indicadores de logro del programa)
- (10) **ACTIVIDADES SUGERIDAS DE EVALUACIÓN**: Acciones que se realizan para lograr los objetivos. **Las experiencias de aprendizaje** son actividades que permiten desarrollar el aprendizaje fundamental e ilustran formas de aproximar la labor en el aula. (Se encuentran en los DFA). Se pueden complementar con las del Programa de estudio, de los DFA y de la Guía didáctica del docente, en las diversas asignaturas.
- (10) **FIRMA DEL DOCENTE**: Constancia por parte del docente.
- (11) **FIRMA DEL DIRECTOR O SUPERVISOR**: Constancia de revisión por parte del Director, Subdirector o Supervisor.

INSTRUCTIVO

Con la finalidad de fortalecer y orientar labor de la planificación docente, se le brindan algunas directrices para que este proceso sea desarrollado de manera eficaz.

- (1) **ASIGNATURA:** Se refiere a la asignatura que se impartirá.
- (2) **HORAS SEMANALES:** Se señalan las horas semanales que son necesarias para el desarrollo del contenido.
- (3) **GRADO:** Correspondiente al grado que imparte.
- (4) **DOCENTE (S):** Docente (s) que imparte(n) la asignatura.
- (5) **SEMANA:** Señala la semana correspondiente.
- (6) **TRIMESTRE:** Corresponde al trimestre (I, II, III) en el que el (los) contenido (s) será (n) desarrollado (s).
- (7) **ÁREA:** Se extrae del programa de estudio, según están divididas las áreas de las asignaturas.
- (8) **COMPETENCIA(S)- RASGOS DE LA COMPETENCIA:** Se extraen del programa de estudio, de acuerdo al contenido a desarrollar. Seleccionar los rasgos que guardan relación con el contenido a desarrollar.
- (9) **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** Se transcriben del programa. Si los mismos no tienen los 4 elementos curriculares: **Acción** (verbo), **Objeto** (Contenido: ¿Qué?), **Condición** (¿Cómo?) y **Finalidad** (para qué), usted puede ajustarlos para que sean más integrales.
- (10) **CONTENIDOS:** Se extraen del programa de estudio.
- (11) **INDICADORES DE LOGRO:** Son las tareas observables que indican los avances de los estudiantes. Se transcriben del Programa. Si los mismos no tienen los 4 elementos: **Acción** (verbo), **Objeto** (Contenido: ¿Qué?), **Condición** (¿Cómo?) y **Finalidad** (para qué), usted puede ajustarlos para que sean más integrales. Si su programa no los contiene, puede redactarlos.
- (12) **ACTIVIDAD(ES):** Acciones que se realizan para lograr los objetivos. Se clasifican en **actividad(es) de inicio** (al introducir los contenidos: dinámicas, juegos, conversatorios, lluvia de ideas, giras, lecturas, observaciones, etc.), **actividad(es) de desarrollo** (permiten motivar las fortalezas y reforzar las debilidades: talleres individuales y grupales, investigaciones, exposiciones, etc.) y la(s) **actividad(es) de cierre** (verifican el logro de los objetivos: productos, informes, resúmenes, charlas, ponencias, murales, etc.)
- (13) **EVALUACIÓN:** Es la valoración de los aprendizajes logrados; debe ser científica y objetiva, producto de las acciones de los estudiantes.
 - (13.1) **EVIDENCIAS:** Son las pruebas que demuestran los estudiantes en el logro de los objetivos. Se clasifican en **Entregables** (productos físicos: informes, resúmenes, álbumes, diarios, etc.) y las **Actuaciones directas** (las que se observan directamente: charlas, sustentaciones, exposiciones, etc.)
 - (13.2) **CRITERIOS:** Son las pautas que se utilizarán para evaluar cada una de las evidencias y en cada uno de los tipos de evaluaciones: *puntualidad, presentación, trabajo colaborativo, contenido, creatividad, expresión oral, redacción, originalidad, claridad, precisión.*
 - (13.3) **TIPO DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS:** En cada una (diagnóstica, formativa y sumativa) se debe plasmar el tipo, la estrategia o técnica utilizada y el instrumento de evaluación. La **evaluación diagnóstica** indaga los conocimientos que posee el estudiante; **la formativa** permite fortalecer debilidades y observar los avances y **la sumativa** valora los desempeños demostrados. Ejemplo de la manera en que se debe presentar este elemento de la planificación:

Tipo de Evaluación / Instrumento
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Diagnóstica: (Tipo de evaluación) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lluvia de ideas. (Estrategia o técnica utilizada) <ul style="list-style-type: none"> • Registro de observación (Instrumento) ➤ Formativa: (tipo de evaluación) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Taller colaborativo (Estrategia o técnica utilizada) <ul style="list-style-type: none"> • Escala estimativa (Instrumento) ➤ Sumativa: (Tipo de Evaluación) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mural grupal (Estrategia o técnica utilizada) <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica: (Instrumento) • Prueba escrita (Instrumento)

- (14) **OBSERVACIONES:** Incidencias que se generen durante la implementación de la secuencia.
 - (15) **FIRMA DEL DOCENTE:** Constancia por parte del docente.
 - (16) **FIRMA DEL COORDINADOR O SUBDIRECTOR TÉCNICO DOCENTE:** Constancia de revisión por parte del Coordinador o del Supervisor Técnico Docente.
- (15) Firma del (los) docentes _____ (16) Firma del Coordinador o Subdirector Técnico Docente _____

FORMATOS DE PROYECTOS INTERDISCIPLINARIOS

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
Guía para el desarrollo de proyectos de aprendizajes interdisciplinarios
Región escolar _____

Centro educativo:		Docentes:		
Título del proyecto:				
Justificación:				
Duración:				
Asignaturas/Red	Grado(s)		Trimestre	
1.				
2.				
Otras				
Objetivo general del proyecto				
Elementos del currículo		Asignatura 1	Asignatura 2	
Competencia(s)				
Objetivo(s) de aprendizaje(s)				
Indicador(es) de logro:				
Temas / Contenido(s)				
Herramientas tecnológicas de apoyo:				
Fases del proyecto	Actividades			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana ...n
Planificación				
Ejecución				
Monitoreo y evaluación				
Cierre				
Cronograma				
Actividades	Mes _____			
	S-1	S-2	S-3	S-4
	S-1	S-2	S-3	S-4
	S-1	S-2	S-3	S-4
1.				
2.				
3.				
n...				
Instrumentos de evaluación y criterios:				
Referencias bibliográficas:				
Observaciones:				

Docentes responsables: _____
Nombre: _____
Firma: _____

Coordinadores: _____
Nombre: _____
Firma: _____

Director (a)/subdirector (a): _____
Nombre: _____
Firma: _____

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
Instructivo para el desarrollo de proyectos de aprendizajes interdisciplinarios

Centro educativo: Nombre del centro educativo		Docentes: nombres de los docentes que importen las asignaturas		
Título del proyecto: Nombre del proyecto. Debe ser atractivo, breve y claro, que motive a los estudiantes y a toda la comunidad educativa a participar				
Justificación: Explicación breve de los motivos y la importancia del proyecto.				
Duración: Tiempo requerido para el desarrollo del proyecto.				
Asignaturas/Red	Grado(s)		Trimestre	
Integra las asignaturas que conforman el proyecto.	Grados que participen		Corresponde el trimestre en el que se desarrolla el proyecto	
1.				
2.				
Objetivo general del proyecto				
Meta que se desea lograr con el desarrollo del proyecto. Es elaborado por los docentes responsables.				
Elementos del currículo		Asignatura 1	Asignatura 2	
Competencia(s): (1)Comunicativa, (2) Pluricultural e intercultural, (3)Ciencia e innovación, (4) Intercultural e intercultural, (5) Intercultural e intercultural, (6) Intercultural e intercultural, (7) Intercultural e intercultural, (8) Intercultural e intercultural, (9) Intercultural e intercultural, (10) Intercultural e intercultural.		Se extraen del programa de estudio.	Se extraen del programa de estudio.	
Objetivo(s) de aprendizaje(s)		Se extraen del programa de estudio.	Se extraen del programa de estudio.	
Indicador(es) de logro:		Se extraen del programa de estudio.	Se extraen del programa de estudio.	
Temas / Contenido(s):		Se extraen del programa de estudio.	Se extraen del programa de estudio.	
Herramientas tecnológicas de apoyo:				
Recursos digitales que promuevan el aprendizaje colaborativo.				
Fases del proyecto: Momentos y propósitos del proyecto.				
Actividades: conjunto de acciones para el logro de los objetivos. Se describe brevemente la actividad por realizar. Desarrollando: se detallan en el cronograma				
		Semana 1 Según distribución del trimestre y carga horaria	Semana 2	
			Semana 3	
			Semana ...n	
Planificación: determina el plan de actividades a realizar.		Se describen, brevemente, las actividades a realizar.		
Ejecución: desarrollo de tareas y producción de entregables.				
Monitoreo y evaluación: permite ver el progreso y ajustes necesarios del proyecto.				
Cierre: formalización de la finalización del proyecto. Demostración de lo aprendido por los estudiantes.				
Cronograma: Evalúo la organización y planificación de los tiempos. Formo un los alcances del proyecto. Señalo o marco con una X la semana correspondiente a cada actividad.				
Actividades (Solamente coloque el nombre de la actividad)	Mes _____			
	S-1	S-2	S-3	S-4
	S-1	S-2	S-3	S-4
	S-1	S-2	S-3	S-4
1.				
2.				
3.				
n.				
Instrumentos de evaluación				
Instrumentos para evaluar los aprendizajes. Los criterios son las evidencias en los desempeños de los estudiantes. Para la elaboración de los criterios, tome en cuenta los indicadores de logro descritos en los programas, según el tema.				
Referencias bibliográficas: conjunto de fuentes utilizadas en el proyecto.				
Observaciones: solo anotaciones razonadas con las fortalezas y debilidades durante la planificación, ejecución, monitoreo y evaluación del proyecto.				

Docentes responsables: _____
Nombre: _____
Firma: _____

Coordinadores: _____
Nombre: _____
Firma: _____

Director (a)/subdirector (a): _____
Nombre: _____
Firma: _____

Educación Física

7^o, 8^o y 9^o


GOBIERNO NACIONAL
★ CON PASO FIRME ★

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

Corozal, calle Ernesto Jaén Guardia, Corregimiento de Ancón, Ciudad de Panamá.
Central telefónica: 515-7300 / 511-4400