



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

## **ESTÁNDARES DE EXCELENCIA**

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

2000

## COMISIÓN DE ESTÁNDARES

Dr. Víctor Fajardo Vélez  
Secretario de Educación

Dra. Isidra Albino  
Subsecretaria de Asuntos Académicos

Prof. Myriam Oyola  
Ayudante Especial  
Subsecretaría de Asuntos Académicos

Prof. Luz Ivette Cruz Martínez  
Directa  
Servicios Académicos

Dra. Milagros Pastor  
Ayudante Especial  
Servicios Académicos

Prof. María M. Coss  
Directora  
Programa de Educación Física

# ÍNDICE

	PÁGS.
FUNDAMENTO TEÓRICO DE LA REFORMA CURRICULAR.....	i
COMPONENTE MEDULAR CURRICULAR (GRÁFICA 1)	
MODELO DE RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES Y FUNCIONES QUE INCIDEN EN LOS ESTÁNDARES DE EXCELENCIA Y SE REFLEJAN EN EL APROVECHAMIENTO ACADÉMICO (GRÁFICA 2)	
METAS INSTITUCIONALES.....	iv
RECOMENDACIONES PARA EL USO EFECTIVO DE LOS ESTANDARES DE EXCELENCIA.....	v
INTRODUCCIÓN.....	1
ESTÁNDARES DE EXCELENCIA.....	5
ESTÁNDAR 1: DESARROLLO MOTOR.....	6
ESTÁNDAR 2: ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES.....	24
ESTÁNDAR 3: APTITUD FÍSICA.....	37
ESTÁNDAR 4: DISFRUTE, RETO E INTERACCIÓN SOCIAL.....	46
ESTÁNDAR 5: CONDUCTA RESPONSABLE.....	57
GLOSARIO.....	68
COLABORADORES.....	75
BIBLIOGRAFÍA.....	77
ANEJOS	

# INTRODUCCIÓN

## DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

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

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

El punto de partida para el currículo de educación física considera al estudiante como un individuo en su desarrollo personal; luego, en su medioambiente físico, y finalmente en interrelación dentro del contexto social y diversidad cultural.

Se espera que a través de la educación física se estimule el pensamiento y se facilite el desarrollo del amor por el trabajo, las virtudes y los valores humanos, utilizando el estudio de los propósitos del movimiento humano. El estudiante aplica las destrezas de pensamiento en el desarrollo de conceptos, destrezas motoras y valores. El mismo se involucrará activamente en una situación o problema de movimiento que lo estimule a pensar.

El Programa de educación física tiene la responsabilidad de contribuir al desarrollo de la personalidad, de forma tal que en los procesos de transición y cambios sociales se mantengan aquellos valores morales y éticos que nos definen

culturalmente. A tales efectos, podremos lograr la transfiguración de los principios en nuevos valores deseables para nuestra cultura.

La educación puertorriqueña está pasando por un proceso de reforma educativa en un esfuerzo por asegurarse que el egresado del Sistema esté capacitado para integrarse a una sociedad dinámica, a una globalización de la economía y a un mundo de constante creación y flujo de información. Ante esta situación los estándares de educación física, son los criterios que se establecen para juzgar la excelencia educativa de la disciplina.

En la actualidad la *Alianza Americana de Salud, Educación Física, Recreación y Baile* define la educación física como “la disciplina que estudia el fenómeno del movimiento humano”. El conjunto de conocimientos de esta disciplina integra los conceptos y hallazgos de otras áreas de estudio, algunas de las cuales son: recreación, terapia física, atletismo educativo, medicina física, ecología humana, ingeniería del cuerpo, baile, atletismo profesional, psicología deportiva y sociología. Cada una de estas áreas estudia el movimiento humano desde su enfoque particular, pero todas están interrelacionadas. Según Bird (1995) esta concepción permite integrar el arte y las ciencias en el estudio del fenómeno del movimiento humano.

La educación física, como asignatura escolar, estudia el fenómeno del movimiento humano en sus múltiples expresiones, por ejemplo: bailes, deportes, juegos, actividades en la naturaleza, actividades culturales y otras desde una perspectiva conceptual de los motivos y propósitos que tienen las personas para moverse. Es la única materia dentro del currículo escolar responsable por el desarrollo físico y motor del estudiante utilizando el movimiento humano como instrumento de aprendizaje. Como programa educativo se propone exponer a los estudiantes a una variedad de movimientos en secuencia en los cuales éstos aprenden a moverse eficientemente para alcanzar su desarrollo e integración personal.

Se pretende desarrollar individuos que se constituyan en personas educadas físicamente en armonía con su medio físico y sus semejantes, capaces de seleccionar las actividades de movimiento más adecuadas a su propósito personal.

La clase de educación física se concibe como parte del currículo regular ofreciéndose de forma sistemática en todos los niveles educativos.

## **VISIÓN**

El Programa de Educación Física pretende desarrollar individuos que se constituyan en personas educadas físicamente, que posean las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para moverse en una variedad de formas, en armonía con su medio físico y sus semejantes, y capaces de seleccionar la actividad de movimiento más adecuada a sus propósitos personales con el interés de hacerla parte de su estilo de vida.

## **MISIÓN**

El Programa de Educación Física se propone exponer a los estudiantes a una variedad de movimientos secuenciales en los cuales se mueven para aprender y aprendan a moverse eficientemente para alcanzar su desarrollo e integración personal. El desarrollo integral del estudiante se propicia dentro del contexto social de Puerto Rico y del papel que desempeñamos dentro de un mundo de sociedades interdependientes, de una economía global, de computadoras y tecnología y de diversidad cultural; tiene además la responsabilidad de contribuir al desarrollo de la personalidad de forma tal que en los procesos de transición y cambios sociales se mantengan aquellos valores morales y éticos que nos definen culturalmente y así lograr la transfiguración de los principios en nuevos valores deseables a nuestra cultura.

## **METAS**

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

- Muestre conocimiento y competencia en muchas formas de movimiento, conocimientos y destrezas de investigación y proficiencia en algunas formas de movimiento.
- Participe regularmente en actividades de movimiento que promuevan estilos de vida activos y saludables que ayuden a la prevención de enfermedades, accidentes, violencia y uso y abuso de drogas.
- Alcance y mantenga niveles de aptitud física adecuados para la salud.
- Reconozca que las actividades de movimiento humano proveen la oportunidad para disfrutar, enfrentar retos, demostrar comprensión y respeto ante las similitudes y diferencias culturales, raciales, de género, de nacionalidad, de impedimentos y de nivel socioeconómico.
- Demuestre una conducta responsable, tanto en lo personal como en lo social, en el estudio y la práctica de actividades físicas, como preparación y base para el mundo del trabajo.
- Utilice las actividades de movimiento para promover y aplicar las virtudes humanas, los valores y las actitudes.
- Utilice la tecnología como un medio de información e investigación para así mejorar y mantener su actividad física.

# **ESTÁNDARES DE EXCELENCIA**

## DESARROLLO MOTOR

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 1: El estudiante es capaz de demostrar competencia motora a través de la ejecución de muchas formas de movimiento y pericia en algunas de estas de acuerdo con el nivel y desarrollo cognitivo.**

### DESCRIPCIÓN

El desarrollo motor del ser humano es un proceso vital y complejo resultante de influencias genéticas y ambientales que determinan el ritmo de las actividades físicas. Todo el sistema corporal está comprometido con el crecimiento y desarrollo motor. Este desarrollo, a su vez, incluye la coordinación muscular y el control necesario para las actividades físicas, en armonía, no sólo con el crecimiento físico, sino con la maduración y el desarrollo intelectual.

El Programa de Educación Física, por medio del currículo, pretende que el estudiante se incorpore activamente al aprendizaje motor, considerando no sólo el cuerpo, sino el intelecto y las emociones. La intención del estándar es el desarrollo de competencias motoras y el uso de información y destrezas cognoscitivas para la adquisición de nuevas destrezas a ser ejecutadas adecuadamente en un contexto social. El dominio de las competencias motoras desde los grados primarios implica desarrollar las habilidades necesarias para disfrutar plenamente de las destrezas de movimiento. Además, significa establecer las bases que faciliten la continua adquisición de destrezas motoras complejas. Estas últimas aumentan la habilidad para relacionarse con patrones de movimiento apropiados en las actividades físicas diarias. La pericia en una variedad de formas de movimiento da la capacidad de adelantar a niveles de mayor complejidad en forma exitosa, sirviendo de motivación para la participación continua en actividades de movimiento.

Las experiencias educativas que se provean deberán estimular el pensamiento. Se espera que el aprendiz haga uso de los conocimientos adquiridos para comprender y resaltar la adquisición de destrezas motoras y de ejecución. Esto incluye la aplicación de conceptos de disciplina relacionadas. El conocimiento y la aplicación de los conceptos a la práctica aumentan la probabilidad del aprendizaje independiente y como resultado una participación eficiente en actividades de movimiento de forma regular.

Los conceptos a desarrollar en este estándar son los siguientes: aptitud motriz, conocerse a sí mismo, eficiencia mecánica, relocalización, relaciones, manejo de pesos, proyección de objetos, recepción de objetos, y conciencia corporal.

## DESARROLLO MOTOR

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 1:** El estudiante es capaz de desarrollar control corporal, versatilidad, autoconcepto físico y madurez en la ejecución de las destrezas fundamentales de locomoción, no-locomoción y manipulativas en actividades y situaciones significativas.

**NIVEL: K-3**

<b>ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"</b>
<p>Distingue entre el espacio personal y el espacio general.</p> <p>Utiliza adecuadamente los conceptos: encima, debajo, alrededor, a través y entre.</p> <p>Distingue la diferencia entre los niveles espaciales: alto, medio y bajo.</p> <p>Señala las dimensiones espaciales del cuerpo.</p> <p>Identifica las partes y segmentos del cuerpo humano.</p> <p>Identifica los movimientos corporales y los posibles usos.</p> <p>Mueve el cuerpo y sus partes en diferentes direcciones y niveles dentro del espacio personal.</p> <p>Utiliza los movimientos corporales en variedad de formas, niveles y direcciones.</p> <p>Mantiene el balance de su cuerpo mientras cambia la base de apoyo.</p> <p>Distingue las diferentes direcciones y rutas relacionadas con el uso del espacio, objetos y personas.</p>	<p><b>Estándar 1: Diagnóstico</b></p> <p>El estudiante demuestra su conocimiento previo a través del diagnóstico. Se sugieren las siguientes pruebas en desarrollo perceptual motor y destrezas fundamentales:</p> <p style="padding-left: 40px;">Prueba de criterio para determinar el nivel de dominio de las destrezas fundamentales de locomoción, no-locomoción, manipulativas y perceptual motor.</p> <p style="padding-left: 40px;">Prueba SIGMA ( Ohio State University) diseñada para obtener información de las destrezas motoras entre las edades de 30 meses a 14 años.</p> <p style="padding-left: 40px;">Lista de cotejo de desarrollo perceptual motor que incluye: identificación de las partes del cuerpo, discriminación derecha – izquierda, cambios de direcciones, cruza línea media imitación de movimientos incluyendo deportivo, enfoque visual, balance estático, balance dinámico y dominio lateral.</p> <p style="padding-left: 40px;">Prueba de desarrollo motor grueso (PDMG) Prueba Perceptual – Motor Level – 1 (Jack Capon)</p>

<b>ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"</b>
<p>Identifica los distintos movimientos fundamentales: locomotores y no-locomotores.</p> <p>Ejecuta con fluidez los patrones de movimiento locomotores: caminar, correr, deslizarse, galopar, salticar, rodar, saltar en un pie, saltar horizontalmente, saltar verticalmente y salto extendido.</p> <p>Ejecuta las destrezas fundamentales de locomoción y no-locomoción en diferentes niveles y direcciones.</p> <p>Mantiene el equilibrio al correr, combinando distintas velocidades y direcciones.</p> <p>Utiliza combinaciones de varias formas de saltos en secuencia.</p> <p>Ejecuta con fluidez los movimientos no locomotores: doblar, estirar, empujar, torcer, girar, encoger, halar, voltear, balancear, sacudir, levantar y caer.</p> <p>Distingue las destrezas manipulativas de proyección y recepción de objetos.</p>	<p><b>Destrezas para la prueba diagnóstica:</b></p> <p><b>Locomoción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Correr</li> <li>➤ Caminar</li> <li>➤ Galopar</li> <li>➤ Salticar</li> <li>➤ Rotar</li> <li>➤ Saltar en un pie</li> <li>➤ Saltar horizontalmente</li> <li>➤ Saltar verticalmente</li> <li>➤ Salto extendido</li> <li>➤ Deslizarse</li> </ul> <p><b>No-Locomoción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estirar – encoger</li> <li>➤ Empujar – halar</li> <li>➤ Torcer – voltear</li> <li>➤ Balancearse- sacudirse</li> <li>➤ Levantar - caer</li> </ul> <p><b>Destrezas manipulativas</b></p> <p><b>Proyección de objetos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lanzar</li> <li>➤ Golpear</li> <li>➤ Batear</li> </ul> <p><b>Recepción de objetos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atrapar</li> <li>➤ Detener</li> </ul>

<b>ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"</b>
<p>Ejecuta con flexibilidad o agilidad las destrezas manipulativas de proyección de objetos: lanzar, golpear y patear.</p> <p>Ejecuta con agilidad las destrezas manipulativas de recepción de objetos: atrapar y detener.</p> <p>Ejecuta el golpe de distintos objetos con manos y pies con variedad de implementos.</p> <p>Controla el rebote de una bola.</p> <p>Demuestra precisión al atrapar distintos objetos que vienen de diferentes distancias a diferentes niveles.</p> <p>Sigue combinaciones de varios patrones de movimientos fundamentales según el ritmo de la música</p> <p>Identifica si una ejecución motora es correcta o no.</p> <p>Decide los ajustes que debe realizar para mejorar la ejecución de las diferentes destrezas motoras.</p> <p>Usa diferentes medios tecnológicos para informarse sobre el desarrollo motor.</p>	<p>Destrezas perceptual motor</p> <p>Conocimiento del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Partes del cuerpo</li> <li>➤ Movimiento de las partes del cuerpo</li> <li>➤ Habilidades de mover partes del cuerpo en forma específica.</li> </ul> <p>Coordenadas espaciales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Espacio personal</li> <li>➤ Espacio general</li> <li>➤ Dirección</li> <li>➤ Rutas</li> <li>➤ Niveles</li> </ul> <p>Relaciones ( personas y ambientes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alto-bajo</li> <li>➤ Ancho-estrecho</li> <li>➤ Cerca- lejos</li> <li>➤ Sobre- debajo</li> </ul> <p>Expresión</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exploración del entorno</li> <li>➤ Información de sí mismo</li> <li>➤ Descargo de tensión</li> <li>➤ Traslación de tensión</li> <li>➤ Interacción comunicativa</li> <li>➤ Creatividad</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
	<p data-bbox="813 348 1024 380">Enfoque visual</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="870 422 1154 453">➤ Balance estático</li> <li data-bbox="870 457 1170 489">➤ Balance dinámico</li> <li data-bbox="870 493 1130 525">➤ Balance lateral</li> </ul> <p data-bbox="813 564 1341 596"><b>Estándar 2: Evaluación Formativa</b></p> <p data-bbox="813 636 1377 814">El estudiante demuestra su progreso a través de ejercicios apoyados en un mínimo de cuatro técnicas de "assessment". Se sugieren las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="870 854 1382 1033">➤ Hoja de cotejo que indique diferentes niveles de desarrollo motor para observar y evaluar el nivel de madurez de la ejecución de las destrezas fundamentales.</li> <li data-bbox="870 1073 1403 1251">➤ Rúbricas utilizadas durante un circuito, juegos sencillos, bailes y ritmos establecidos por el maestro para observar la ejecución de las destrezas fundamentales.</li> <li data-bbox="870 1291 1403 1499">➤ Récord anecdótico; anotar algún comentario que refleje el progreso de su ejecución durante su participación en las actividades de locomoción, no-locomoción y manipulativas durante la clase.</li> <li data-bbox="870 1539 1411 1682">➤ Lista focalizada utilizando láminas para comparar y contrastar las destrezas locomotoras, no-locomotoras y manipulativas.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Preguntas dirigidas a la observación por medio del movimiento para que el estudiante identifique y reconozca las partes del cuerpo, coordenadas especiales y el balance durante su participación en clase y con el uso de una planilla registre los resultados de la tarea.</li> </ul> <p>Estas técnicas de "assessment" sugeridas u otras que el maestro utilice se adaptarán o acomodarán de acuerdo con las necesidades y habilidades particulares del estudiante ( Ver Anejo 1 y 2).</p> <p><b>Estándar 3: Evaluación Sumativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso a través de las calificaciones y el portafolio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Post prueba (diagnóstico) analizar y observar cambios del aprendizaje motor</li> </ul> <p><b>Portafolio:</b> Se sugieren los siguientes elementos de contenido para el portafolio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Autorretrato, utiliza dibujo para recoger el sentir del estudiante, su estado de ánimo y sus actitudes hacia la clase.</li> <li>➤ La pre y post prueba en el área de desarrollo perceptual motor y destrezas fundamentales.</li> <li>➤ Trabajo de ejecución: Exámenes, trabajo creativo, hojas de tareas, hoja de cotejo, rúbricas y dibujo.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diario reflexivo utilizando dibujos, preguntas simples o frases incompletas de expresiones del sentir del estudiante sobre aspectos académicos o personales.</li> <li>➤ Planilla de registro del progreso del estudiante en las actividades de destrezas de locomoción, no-locomoción y manipulativas en las clases.</li> <li>➤ Evaluación descriptiva del progreso del estudiante y recomendaciones a los padres por parte del maestro.</li> </ul>

## DESARROLLO MOTOR

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 1** El estudiante es capaz de utilizar las destrezas motoras en niveles más complejos, adaptándolas a las circunstancias ambientales y a la naturaleza de la actividad. El desarrollo motor del niño revela madurez en el uso de destrezas fundamentales: locomotoras, no locomotoras y manipulativas. Además se inicia en el aprendizaje de algunas destrezas en las áreas de deportes modificados, baile y gimnasia.

**Nivel: 4-6**

<b>ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"</b>
<p>Ejecuta eficientemente una variedad de destrezas deportivas, con o sin modificaciones.</p> <p>Aplica las reglas establecidas al participar en una variedad de actividades de movimiento.</p> <p>Identifica los materiales y el equipo a utilizar para las distintas actividades.</p> <p>Reconoce la importancia de evitar lesiones físicas al realizar el calentamiento requerido antes de participar en una actividad vigorosa.</p> <p>Distingue entre una ejecución motora apropiada y una que no lo es.</p> <p>Reconoce la necesidad de dedicar tiempo y esfuerzo a la práctica de las actividades de movimiento para poder mejorar la ejecución de una destreza especializada.</p> <p>Explica los elementos que están presentes en la ejecución de la destreza motora que ejercita.</p>	<p><b>Estándar 1: Diagnóstico</b></p> <p>El estudiante demuestra su conocimiento previo a través del diagnóstico. Se sugiere una prueba de destrezas fundamentales y otras de destrezas deportivas.</p> <p>Prueba de criterios para determinar el nivel de dominio en variedad de combinaciones de destrezas fundamentales y destrezas deportivas modificadas.</p> <p>Prueba SIGMA (Ohio State University) diseñada para obtener información de las destrezas motoras en las edades de 30 meses a 14 años.</p> <p>Prueba de destrezas deportivas dirigidas a evaluar el manejo, proyección y recepción de objetos, ejecución de las destrezas fundamentales deportivas.</p>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
<p>Identifica estrategias sencillas asociadas con las destrezas deportivas que practica.</p> <p>Identifica situaciones donde ocurren infracciones a las reglas o normas que rigen las actividades.</p> <p>Ejecuta rutinas sencillas de baile.</p>	<p><b>Destrezas para la prueba diagnóstica:</b></p> <p>Locomoción</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Correr</li> <li>➤ Caminar</li> <li>➤ Galopar</li> <li>➤ Salticar</li> <li>➤ Rotar</li> <li>➤ Saltar en un pie</li> <li>➤ Saltar horizontalmente</li> <li>➤ Saltar verticalmente</li> <li>➤ Salto extendido</li> <li>➤ Deslizarse</li> </ul> <p>No-Locomoción</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estirar – encoger</li> <li>➤ Empujar – halar</li> <li>➤ Torcer – voltear</li> <li>➤ Balancearse- sacudirse</li> <li>➤ Levantar - caer</li> </ul> <p>Destrezas manipulativas</p> <p>Proyección de objetos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lanzar</li> <li>➤ Golpear</li> <li>➤ Batear</li> </ul> <p>Recepción de objetos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atrapar</li> <li>➤ Detener</li> </ul> <p>Eficiencia Mecánica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Equilibrio</li> <li>➤ Fuerza</li> <li>➤ Tipos de movimientos <ul style="list-style-type: none"> <li>-rotativos</li> <li>-rectilíneos</li> <li>-curvo</li> </ul> </li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
	<p>Destrezas Deportivas Aptitud Motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Agilidad</li> <li>➤ Balance</li> <li>➤ Tiempo de reacción</li> <li>➤ Coordinación</li> <li>➤ Potencia</li> </ul> <p><b>Estándar 2: Evaluación Formativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su progreso a través de ejercicios apoyados en un mínimo de cuatro técnicas de "assessment". Se sugieren las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hojas de tareas con una situación de movimiento (deportes, baile o gimnasia) donde el estudiante utiliza la actividad física y destrezas fundamentales (locomotoras, no locomotoras y manipulativas) para resolver el problema.</li> <li>➤ Hoja de cotejo de diferentes niveles de desarrollo para observar la ejecución de la destreza deportiva aprendida en clase.</li> <li>➤ Proyecto de desarrollo motor donde el estudiante va a identificar sus fortalezas y limitaciones y un plan de acción dirigido a mejorar sus destrezas fundamentales, conciencia corporal (baile) o movimiento no locomotores en gimnasia durante su participación en clase.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rúbrica para conocer el nivel de ejecución de la destreza aprendida durante su participación en pareja o grupal.</li> <li>➤ Registro: observación de los datos y características fundamentales procedentes de estudiantes registrados de manera ordenada y operacional, en las destrezas deportivas fundamentales.</li> </ul> <p>Estas técnicas de "assessment" sugeridas u otras que el estudiante utilice se adaptarán o acomodarán de acuerdo con las necesidades y habilidades particulares del estudiante (Ver Anejo 1 y 2 ).</p> <p><b>Estándar 3: Evaluación Sumativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso mediante las calificaciones y el Portafolio.</p> <p>Prueba de ejecución de destrezas fundamentales y deportivas.</p> <p>Post prueba (diagnóstico) analizar y observar cambios del aprendizaje motor.</p> <p><b>Portafolio:</b> Se sugieren los siguientes elementos de contenido para el portafolio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Carta de presentación: Fortaleza, limitaciones, logros y expectativas en la clase de educación física.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Autorretrato: recoger el sentir y actitud del estudiante relacionado con la clase.</li> <li>➤ Diario de aprendizaje: describe lo que han aprendido, lo que no entienden, cómo procesa la información y qué le gustaría saber, entre otros.</li> <li>➤ Trabajo de ejecución; exámenes, trabajos creativos, lista de cotejo, rúbricas, tirillas cómicas, dibujos, poemas concretos y acrósticos.</li> <li>➤ Sección abierta: trabajo o documentos de su libre selección relacionados a mantener estilos de vida activos y saludables.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Planilla de registro de progreso del estudiante de las destrezas fundamentales y las destrezas deportivas modificadas</li> <li>➤ Evaluación descriptiva del progreso del estudiante y recomendaciones por parte del maestro a los padres.</li> <li>➤ Evidencia de la ayuda del padre sobre la participación de su hijo en actividades físicas para mejorar las destrezas fundamentales y deportivas.</li> <li>➤ Proyecto de desarrollo motor.</li> </ul>

## DESARROLLO MOTOR

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 1:** El estudiante es capaz de desarrollar la competencia motora en una variedad de formas de movimiento, destrezas fundamentales, juegos, bailes, deportes, actividades en la naturaleza, entre otras, identificando, aplicando y combinando elementos específicos de los conceptos estudiados en situaciones de mayor complejidad.

**NIVEL: 7-9**

<b>ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"</b>
<p>Diversifica las destrezas manipulativas, locomotoras y no-locomotoras al participar en una variedad de actividades de movimiento.</p> <p>Ejecuta con agilidad una variedad de bailes folklóricos, sociales y aeróbicos, reconociendo a través del baile la diversidad cultural.</p> <p>Ejecuta eficientemente una variedad de destrezas especializadas en actividades deportivas individuales y de equipo.</p> <p>Propone y demuestra estrategias defensivas y ofensivas sencillas en la práctica de los deportes aprendidos.</p> <p>Evalúa su ejecución motora, utilizando diversos medios tecnológicos: computadora, cámara de video, cámaras digitales, televisión y calculadora, entre otros.</p> <p>Determina los errores en la ejecución motora, tomando como fuente de información conceptos, reglas y principios biomecánicos con el fin de combinar y aplicar los elementos indispensables para mejorar la ejecución.</p>	<p><b>Estándar 1: Diagnóstico</b></p> <p>El estudiante demuestra su conocimiento previo a través del diagnóstico. Se sugiere una prueba de criterios para evidenciar el nivel de aptitud motriz (agilidad, balance, tiempo de reacción, coordinación, potencia) destrezas deportivas (manejo, proyección y recepción de objetos) y destrezas de rítmicidad (movimientos creativos).</p> <p><b>Estándar 2: Evaluación Formativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su progreso a través de ejercicios apoyados en un mínimo de cuatro técnicas de "assessment". Se sugieren las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Carta de presentación exponiendo sus fortalezas, limitaciones, logros y expectativas en la clase de educación física.</li> <li>➤ Hojas de tareas para demostrar estrategias defensivas y ofensivas en los deportes aprendidos.</li> <li>➤ Hojas de criterios para medir destrezas deportivas.</li> <li>➤ Informe oral sobre el análisis de progreso en su ejecución motora.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pruebas de criterios para determinar con los conceptos que domina el estudiante relacionados con la regla estrategias y principios biomecánicos.</li> </ul> <p>Estas técnicas de "assessment" sugeridas u otras que el maestro utilice se adaptarán o acomodarán de acuerdo con las necesidades y habilidades particulares del estudiante (Ver Anejo 1 y 2).</p> <p><b>Estándar 3: Evaluación Sumativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso a través de las calificaciones y el Portafolio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prueba diagnóstica pre y post para observar y analizar cambios en el aprendizaje motor.</li> </ul> <p><b>Portafolio:</b> Se sugieren los siguientes elementos de contenido para el portafolio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Carta de presentación.</li> <li>➤ Hojas de tarea sobre estrategias ofensivas y defensivas.</li> <li>➤ Hojas de criterios para medir destrezas deportivas.</li> <li>➤ Informe oral sobre su ejecución motora.</li> <li>➤ Prueba de criterios para determinar conceptos que domina el estudiante.</li> </ul>

## DESARROLLO MOTOR

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 1:** El estudiante es capaz de demostrar la competencia motora en una variedad de formas de movimientos y pericia en algunas de éstas; las cuales responden a una libre selección tales como: deportes; individuales y grupales, actividades rítmicas, bailes, actividades en la naturaleza, entre otras.

**NIVEL: 10-12**

<b>ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"</b>
<p>Demuestra competencia en variedad de formas de movimiento y pericia en algunas de su predilección.</p> <p>Aplica principios científicos (fisiológicos y biomecánicos) para ejecutar y mejorar su función motora.</p> <p>Utiliza una variedad de instrumentos y medios tecnológicos de información como marco de referencia con el propósito de evidenciar su consistencia en un nivel óptimo de ejecución motriz.</p> <p>Practica destrezas motoras en actividades al aire libre, actividades culturales y diversas formas de movimiento.</p> <p>Planifica y ejecuta estrategias avanzadas individuales y grupales de sistemas de juego (ofensiva-defensiva) de acuerdo con las reglas, en una variedad de deportes.</p> <p>Diseña una rutina o coreografía de baile de su selección y ejecuta la misma con fluidez y ritmo.</p>	<p><b>Estándar 1: Diagnóstico</b></p> <p>El estudiante demuestra su conocimiento previo a través del diagnóstico. Se sugiere una prueba de criterios para evidenciar el nivel de destrezas de aptitud motriz (agilidad, balance, tiempo de reacción, coordinación y potencia), destrezas deportivas ( manejo, proyección y recepción de objetos) y destrezas de rítmicidad (movimientos creativos).</p> <p><b>Estándar 2: Evaluación Formativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su progreso a través de ejercicios apoyados en un mínimo de cuatro técnicas de "assessment". Se sugieren las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diario reflexivo donde el estudiante mantendrá y evidenciará su participación en actividades físicas. Además, reflexionará sobre las nuevas destrezas aprendidas a ser utilizadas en actividades físicas.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL “ASSESSMENT”
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prueba escrita para determinar los principios fisiológicos y biomecánicos que conoce.</li> <li>➤ Proyecto donde el estudiante utilice una cámara de video para analizar los principios de entrenamiento de una actividad en específico.</li> <li>➤ Ensayo, donde el estudiante aplicará los conocimientos adquiridos sobre programa de entrenamiento a redactar el mismo.</li> <li>➤ Rúbrica para determinar los conceptos que domina, reglas y sistemas de juegos.</li> <li>➤ Informe oral donde el estudiante diseñará y presentará al grupo una rutina de baile.</li> </ul> <p>Estas técnicas de “assessment” sugeridas y otras que el maestro utilice se adaptarán o acomodarán de acuerdo con las necesidades y habilidades particulares del estudiante (Ver Anejo 1 y 2).</p> <p><b>Estándar 3: Evaluación Sumativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso a través de las calificaciones y el Portafolio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prueba diagnóstica pre y post para observar y analizar cambios en el aprendizaje motor.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
	<p><b>PORTAFOLIO</b> Se sugieren los siguientes elementos para el Portafolio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diario reflexivo</li> <li>➤ Prueba escrita</li> <li>➤ Proyecto</li> <li>➤ Ensayo</li> <li>➤ Rúbrica</li> <li>➤ Informes orales</li> </ul> <p>* Estas técnicas han sido descritas en la evaluación formativa (págs. 21-22), de este mismo documento.</p>

## ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 2:** El estudiante es capaz de participar regularmente en actividades de movimiento que promuevan estilos de vida activos y saludables.

### DESCRIPCIÓN

Los estilos de vida son patrones de comportamiento, valores y formas de vivir que caracterizan al individuo y a los grupos sociales. Las acciones o maneras en que la gente decide vivir pueden afectar negativamente la salud, el bienestar total del individuo y su calidad de vida. Algunos ejemplos son el uso de sustancias nocivas, productos engañosos, los malos hábitos de alimentación, la incapacidad para manejar situaciones de tensión, la falta de actividad física moderada y la falta de descanso. Este estándar promueve que el estudiante participe con regularidad en actividades físicas moderadas y adopte estilos de vida activos y saludables, que lo ayuden a mejorar y mantener la salud en las diferentes etapas de desarrollo. A su vez contribuye a llevar una vida más placentera, desarrollando al máximo el potencial humano para lograr un estado de bienestar total.

Los conceptos a desarrollar en este estándar son los siguientes: disfrute de movimiento, conocerse a sí mismo, catarsis, trabajo en equipo, competencia, participación, comprensión cultural y aptitud física.

## ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLE

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 2:** El estudiante es capaz de desarrollar una actitud positiva hacia la participación en actividades físicas y de reconocer el efecto que éstas derivan hacia su salud física, social y emocional, mediante las actividades de movimiento que estimulan hábitos hacia una vida activa y saludable para una mejor calidad de vida.

**NIVEL: K-3**

<b>ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES PARA EL “ASSESSMENT”</b>
<p>Discrimina entre las actividades que le gustan y las que no le gustan, relacionadas con su participación en actividades físicas.</p> <p>Describe los sentimientos relacionados con su participación en actividades de movimiento.</p> <p>Participa en actividades de movimiento que le producen satisfacción.</p> <p>Ejecuta actividades vigorosas por más de diez(10) minutos consecutivos.</p> <p>Participa voluntariamente en distintas actividades de movimiento en la escuela.</p> <p>Reconoce la importancia de dormir las horas diarias que requiere el cuerpo para funcionar efectiva y productivamente.</p> <p>Utiliza la tecnología (televisión, computadora, video y láminas) para obtener y procesar información útil para ampliar los conceptos del grado.</p> <p>Identifica las sustancias nocivas que afectan la salud.</p> <p>Prepara una lista de los hábitos de alimentación adecuados y saludables.</p>	<p><b>Estándar 1: Diagnóstico</b></p> <p>El estudiante demuestra su conocimiento previo a través del diagnóstico. Se sugieren los siguientes instrumentos:</p> <p>Cuestionario (simple) o entrevista para obtener información sobre la opinión y actitud del estudiante para conocer conceptos relacionados a su estilo de vida activos y saludables. (Ejercicios, dormir, descanso, nutrición, libre de tensión, libre de sustancias nocivas para la salud).</p> <p><b>Estándar 2: Evaluación Formativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su progreso mediante ejercicios apoyados en un mínimo de cuatro técnicas de “assessment”:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hoja de cotejo de respuesta múltiples para conocer el nivel de participación del estudiante en actividades vigorosas de más de 10 minutos consecutivos.</li> <li>➤ Organizador gráfico con láminas o palabras para identificar lo hábitos hacia una vida activa y saludable para una mejor calidad de vida.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL “ASSESSMENT”
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Collage en el que se identifiquen las sustancias nocivas que afectan la salud.</li> <li>➤ Entrevista con unas premisas para auscultar si el estudiante ha modificado su conducta, promoviendo estilos de vida activos y saludables.</li> <li>➤ Proyecto para registrar por 2 semanas las actividades física realizadas con sus padres en su hogar para promover los hábitos hacia una vida activa y saludable.</li> </ul> <p>Estas técnicas de “assessment” sugeridas y otras que el maestros utilice se adaptarán o acomodarán de acuerdo con las necesidades y habilidades particulares del estudiante (Ver Anejo 1 y 2).</p> <p><b>Estándar 3: Evaluación Sumativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso mediante las calificaciones y el Portafolio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prueba de criterios relacionadas a los conceptos discutidos en clase.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL “ASSESSMENT”
	<p><b>Portafolio:</b> Se sugieren los siguientes elementos de contenido para el portafolio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Autorretrato para recoger el sentir y la actitud del estudiante, relacionado a la clase</li> <li>➤ Diario de aprendizaje en el que escriben lo que han aprendido con (dibujos, frases o palabras), lo que no entienden, cómo procesan la información y que les gustaría saber, entre otros.</li> <li>➤ Trabajo de ejecución exámenes, trabajo creativos, lista de cotejo, rúbricas, tirillas cómicas, dibujos, poema concreto y acróstico.</li> <li>➤ Proyecto especial para registrar actividades físicas.</li> <li>➤ Evaluaciones de participación por parte del maestro.</li> </ul>

## ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 2:** El estudiante es capaz de seleccionar voluntariamente las actividades físicas de acuerdo con su interés personal para mejorar y mantener un estilo de vida activo y saludable dentro y fuera del ambiente escolar, reconociendo los beneficios que se obtienen al participar en actividades físicas.

**NIVEL: 4-6**

<b>ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES PARA EL “ASSESSMENT”</b>
<p>Identifica las oportunidades para participar regularmente en actividades físicas que promuevan la escuela y la comunidad.</p> <p>Participa regularmente durante su tiempo libre en actividades de movimiento, de su selección.</p> <p>Identifica y clasifica situaciones y eventos que le producen estrés.</p> <p>Demuestra variedad de técnicas para el manejo del estrés.</p> <p>Reconoce los efectos que tienen sobre las personas el uso de sustancias nocivas a la salud.</p> <p>Señala los efectos positivos y negativos de los hábitos de alimentación en las personas.</p> <p>Utiliza el tiempo efectivamente para organizar y atender las tareas escolares, las necesidades de actividad física, el tiempo de descanso y las tareas de su hogar.</p> <p>Usa cálculos matemáticos relacionados con los distintos temas o conceptos sobre la actividad física.</p>	<p><b>Estándar 1: Diagnóstico</b></p> <p>El estudiante demuestra el conocimientos previo a través del diagnóstico. Se sugiere lo siguiente instrumentos:</p> <p>Inventario de actitudes con unas premisas (por ejemplo participa por lo menos tres veces en la semana) para conocer datos relacionados a su estilo de vida activos y saludables. (Ejercicios, dormir, descanso, nutrición libre de tensión y libre de sustancias nocivas para la salud).</p> <p><b>Estándar 2: Evaluación Formativa</b></p> <p>El estudiante demuestra el proceso mediante ejercicios apoyados en un mínimo de cuatro técnicas de “assessment”. Se sugieren las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Discusión de casos para reconocer los beneficios que se obtienen al participar en actividades físicas.</li> <li>➤ Lista de cotejo con actividades físicas que el estudiante selecciona para mejorar su actitud física durante su participación en clases.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
<p>Reconoce la importancia de dormir las horas diarias que requiere el cuerpo para funcionar efectiva y productivamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Proyecto para presentar un plan de acción de dos semanas con actividades de sus intereses para realizar durante su tiempo libre, integrando los componentes de salud para mejorar su aptitud física.</li> <li>➤ Rúbrica para monitorear la participación del estudiante en actividades de juego, deportes, juegos cooperativos, bailes y ritmo para mejorar su actitud física.</li> <li>➤ Proyecto grupal para promover actividades de movimiento que se pueden desarrollar en la escuela para fomentar estilos de vida activos y saludables.</li> <li>➤ Lista de cotejo con unas premisas para auscultar el nivel de modificación de conducta hacia los estilos de vida activos y saludables.</li> </ul> <p>Estas técnicas de "assessment" sugerida u otras que el maestro utilice adaptarán o acomodarán de acuerdo con las necesidades y habilidades particulares del estudiante (Ver Anejo 1 y 2).</p> <p><b>Estándar 3: Evaluación Sumativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso mediante las calificaciones y el Portafolio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prueba de criterios relacionadas a los conceptos discutidos en clase.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
	<p><b>Portafolio:</b> Se sugieren los siguientes elementos de contenido para el portafolio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Autobiografía para conocer aspectos relacionados a sus intereses, pasatiempo, familia y metas.</li> <li>➤ Autorretrato que recoja el sentir y actitud del estudiante relacionado a la clase.</li> <li>➤ Diario de aprendizaje; escriben lo que han aprendido con lo que no entienden, cómo procesan la información y qué les gustaría saber, entre otros.</li> <li>➤ Trabajo de ejecución exámenes, trabajo escritos, lista de cotejo, rúbrica, tirillas cómicas, dibujo, poema concreto y acróstico.</li> <li>➤ Sección abierta: trabajo o documentos de su libre selección relacionada a mantener estilos de vida activos y saludables</li> <li>➤ Evaluación por parte del maestro sobre la participación del estudiante.</li> <li>➤ Proyecto especial para presentar un plan de actividad física.</li> </ul>

## ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 2:** El estudiante es capaz de seleccionar y participar regularmente en actividades físicas organizadas en el ambiente escolar y su comunidad basado en sus necesidades, metas e intereses tomando como objetivo el que hagan de éstas parte de un estilo de vida que promueva su bienestar total.

**NIVEL:** 7-9

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL “ASSESSMENT”
<p>Participa regular y voluntariamente en actividades físicas que promuevan la salud dentro y fuera de la escuela.</p> <p>Valora la participación en actividades de movimiento que promuevan el bienestar total.</p> <p>Identifica nuevas actividades físicas de su selección que promuevan el bienestar total.</p> <p>Categoriza actividades físicas que puedan desarrollarse en el ambiente escolar y la comunidad de acuerdo con sus beneficios y requisitos de participación.</p> <p>Establece relación de causa y efecto entre el participar en actividades de movimiento en su tiempo libre y el sentirse bien.</p> <p>Analiza los beneficios de la actividad física y la nutrición y su relación con la reducción de riesgos específicos a la salud.</p>	<p><b>Estándar 1: Diagnóstico</b></p> <p>El estudiante demuestra conocimiento previo a través del diagnóstico. Se sugiere lo siguiente:</p> <p style="padding-left: 40px;">Un inventario de actividades físicas en las que participo en el pasado año.</p> <p><b>Estándar 2: Evaluación Formativa</b></p> <p>El estudiante demuestra el progreso a través del ejercicio apoyados en un mínimo de cuatro técnicas de “assessment”. Se sugieren las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diario reflexivo sobre su participación en actividades físicas en la escuela y la comunidad.</li> <li>➤ Cuestionario sobre estilos de vida del estudiante que lo dirigen a lograr el bienestar total.</li> <li>➤ Hoja de tareas para clasificar las actividades de acuerdo a beneficios y requisitos de participación tanto en la escuela como en la comunidad.</li> </ul>

<b>ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES PARA EL “ASSESSMENT”</b>
<p>Analiza las consecuencias del uso y abuso de sustancias nocivas sobre el bienestar total.</p> <p>Explica la interrelación de la actividad física y el descanso con el bienestar social.</p> <p>Justifica su participación en diversas actividades físicas como una alternativa al manejo de tensiones.</p> <p>Propone estrategias para mejorar sus hábitos de descanso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reflexión sobre cuáles son los beneficios de participar en actividades físicas sobre la salud y el manejo de tiempo libre.</li> <li>➤ Presentación grupal de un programa de actividades físicas variado en las que participe la clase y que se puede extender a la comunidad.</li> <li>➤ Trabajo de su creación para certificar su participación en actividades que promueven estilos de vida saludables. Ejemplo: programas deportivos, suscripción a gimnasios, certificación de la cruz roja, club de aeróbicos y otros.</li> </ul> <p>Estas técnicas de “assessment” sugeridas u otras que el maestro utilice se adaptarán o acomodarán de acuerdo con las necesidades y habilidades particulares del estudiante (Ver Anejo 1 y 2).</p> <p><b>Evaluación Sumativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso a través de las calificaciones y portafolio.</p> <p><b>PORTAFOLIO</b></p> <p>Se sugieren los siguiente elementos de contenido para el portafolio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Inventario de actividades físicas en las que participó durante el pasado año escolar.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hoja de tarea sobre su participación en actividades físicas.</li> <li>➤ Diario reflexivo sobre las experiencias de participar en actividades físicas en la escuela y la comunidad.</li> <li>➤ Cuestionario sobre estilo de vida saludable</li> <li>➤ Informe escrito del programa de actividades física diseñado para la clase y la comunidad.</li> </ul>

## ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 2:** El estudiante es capaz de reconocer y comprender el significado de las actividades físicas en el mantenimiento de estilos de vida activos y saludables, juzgando los cambios en los intereses de participación en actividades físicas, capacitándose en estrategias efectivas para manejar los cambios y reconociendo el valor de las actividades físicas para el desarrollo integral del individuo.

**NIVEL: 10-12**

<b>ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"</b>
<p>Participa regular y voluntariamente en aquellas actividades físicas moderadas que le son significativas en y fuera del ambiente escolar.</p> <p>Identifica y valora la importancia de dormir al menos de siete a ocho horas diarias, para que el cuerpo recupere las energías necesarias y así poder desempeñarse efectivamente.</p> <p>Participa regularmente en actividades físicas moderadas y el mantener una nutrición adecuada, lo capacita para manejar adecuadamente los niveles de tensión.</p> <p>Analiza las ventajas de un estilo de vida saludable.</p> <p>Evalúa críticamente los anuncios sobre el uso de sustancias nocivas y productos engañosos con el fin de seleccionar un comportamiento adecuado para mejorar su salud y su calidad de vida.</p>	<p><b>Estándar 1: Diagnóstico</b></p> <p>El estudiante demuestra su conocimiento previo a través de un diagnóstico. Se sugiere la administración de un inventario de estilos de vida que contenga lo siguiente: ejercicios físicos, nutrición, control de tensiones, sustancias nocivas, dormir y medidas de seguridad.</p> <p><b>Estándar 2: Evaluación Formativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su progreso a través de ejercicios apoyados en un mínimo de cuatro técnicas de "assessment". Se sugieren las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hoja de cotejo para evidenciar las actividades físicas significativas en las que el estudiante participa regular y voluntariamente en la escuela y su comunidad.</li> </ul> <p>Proyecto de investigación donde el estudiante ausculte la necesidad de dormir el tiempo necesario, identificar actividades físicas que promuevan el buen uso del tiempo libre.</p>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
<p>Propone y selecciona estrategias para enfrentarse a los cambios en los intereses de participación de las personas en actividades físicas moderadas durante todas las etapas de su vida.</p> <p>Participa en el desarrollo de planes de trabajo dirigidos a satisfacer las distintas necesidades de servicio recreativo y de actividades de movimiento en la escuela y su comunidad.</p> <p>Determina el papel que desempeña el tiempo, la economía, la accesibilidad de los servicios, la edad, el dominio de destrezas, el género, los riesgos de seguridad en la selección y participación de actividades físicas moderadas durante todas las etapas de su vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Organizadores gráficos para comparar y contrastar la relación existente entre la participación regular en actividades físicas moderadas, y la nutrición adecuada para manejar exitosamente situaciones de tensión.</li> <li>➤ Proyecto donde el estudiante sugiera posibles actividades físicas a llevar a cabo de manera independiente durante toda su vida (mediante literatura relacionada, sondeo de opinión o análisis de estadística).</li> <li>➤ Informe oral en donde presente un juicio en torno a cómo las sustancias nocivas afectan su organismo y la calidad de vida.</li> </ul> <p>Estas técnicas de "assessment" sugeridas u otras que el maestro utilice se adaptarán o acomodarán de acuerdo con las necesidades y habilidades particulares del estudiante (Ver Anejo 1 y 2).</p> <p><b>Estándar 3: Evaluación Sumativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso a través de las calificaciones y la realización de un portafolio el cual debe incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Inventario de estilos de vida</li> <li>➤ Hoja de cotejo</li> <li>➤ Ensayos</li> <li>➤ Organizadores gráficos</li> <li>➤ Proyectos</li> <li>➤ Informes orales</li> </ul>

<b>ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"</b>
	<p>*Estas técnicas han sido descritas en la evaluación formativa (pág. 34) de este documento.</p>

## **APTITUD FÍSICA**

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 3:** El estudiante es capaz de alcanzar y mantener niveles de aptitud física para la salud.

### **DESCRIPCIÓN**

La aptitud física es la capacidad de llevar a cabo actividades cotidianas normales (trabajo y asueto) con vigor y eficiencia, sin fatigarse demasiado y con suficiente energía para disfrutar pasatiempos y encarar emergencias físicas imprevistas. Desde el punto de vista de la salud, existen cinco componentes básicos: tolerancia cardiorrespiratoria, tolerancia muscular, fortaleza muscular, flexibilidad y composición del cuerpo. La intención del estándar es que el estudiante alcance y mantenga niveles de aptitud física que mejoren su salud y la calidad de vida. Las expectativas para los niveles de aptitud física deben establecerse sobre bases personales, tomando en consideración el nivel en que se encuentra inicialmente el estudiante en cada componente.

El alcanzar y mantener niveles de aptitud física adecuados contribuye: a prevenir enfermedades hipocinéticas, poseer suficiente energía para llevar a cabo las actividades del día, utilizar óptimamente las capacidades mentales y tener una vida duradera con una mayor calidad. Las estadísticas de las primeras causas de muerte en Puerto Rico revelan que las enfermedades del corazón, la diabetes y las enfermedades cerebro vasculares figuran entre las primeras cinco causas de muerte. Estas enfermedades están directamente relacionadas con la falta de actividad física y los malos hábitos de alimentación. El estudio del concepto de aptitud física y sus componentes es necesario para que el estudiante reconozca el papel que desempeñan la nutrición y el ejercicio en la salud para que tome decisiones que afecten favorablemente su calidad de vida.

Los componentes del concepto a desarrollar en este estándar son las siguientes: tolerancia cardiorrespiratoria, tolerancia muscular, fortaleza muscular, flexibilidad, composición del cuerpo.

## **APTITUD FÍSICA**

El desarrollo de este estándar dará inicio en el nivel dos (2) 4-6 grado, debido a recomendaciones relacionados con la maduración del estudiante.

## APTITUD FÍSICA

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 3:** El estudiante es capaz de establecer diferencias entre los componentes de la aptitud física y de reconocer los beneficios de éstos a través de su participación en actividades físicas moderadas que promuevan, mantengan y mejoren los mismos.

**NIVEL: 4-6**

<b>ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES PARA EL “ASSESSMENT”</b>
<p>Reconoce los componentes de la aptitud física y participa en actividades que promuevan, mantengan y mejoren la aptitud física.</p> <p>Identifica el aumento en el sudar, la aceleración del ritmo cardiaco y la respiración como indicadores fisiológicos que ocurren durante una actividad física vigorosa.</p> <p>Identifica los componentes de la aptitud física relacionadas con la salud.</p> <p>Clasifica las actividades físicas de acuerdo con el componente de la aptitud física que pretende mejorar.</p> <p>Ejecuta ejercicio físico de intensidad moderada durante veinte minutos, tres veces por semana.</p> <p>Identifica sus áreas de necesidad para conseguir y mantener niveles adecuados de aptitud física.</p> <p>Monitorea la frecuencia cardiaca antes, durante y después de finalizar la actividad de movimiento.</p>	<p><b>Estándar 1: Diagnóstico</b></p> <p>El estudiante demuestra el conocimiento previo mediante el diagnóstico de: Componentes de la Aptitud Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tolerancia cardiorrespiratoria</li> <li>➤ Fortaleza muscular</li> <li>➤ Tolerancia muscular</li> <li>➤ Flexibilidad</li> <li>➤ Composición del cuerpo</li> </ul> <p>➤ Se sugiere la siguiente prueba:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Physical-Best (Asociación de Americana de Salud, Educación Física, Recreación y Baile).</li> </ul> <p><b>Estándar 2: Evaluación Formativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El estudiante demuestra su progreso académico a través de ejercicios apoyados en un mínimo de 4 técnicas diferentes de “assessment”:</li> <li>➤ Proyectos especiales que incluyan: los componentes de Aptitud Física.</li> <li>➤ Rúbrica holística, diseñada para medir los componentes de la aptitud física mediante un circuito.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
<p>Identifica los músculos gruesos del cuerpo.</p> <p>Identifica los componentes del sistema cardiorrespiratorio.</p> <p>Utiliza diferentes equipos tecnológicos para interpretar información relacionada a los componentes de la aptitud física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mapa conceptual de los componentes de la aptitud física.</li> <li>➤ Calendario, con anotaciones del tiempo y frecuencia, de las actividades que promueven los componentes de la aptitud física.</li> <li>➤ Diario reflexivo, para establecer una comparación de sus niveles de aptitud física, en un período de tres meses desde su inicio en las actividades.</li> <li>➤ Dibujo que refleje aspectos relevantes de su desarrollo físico (autorretrato).</li> <li>➤ Uso de la computadora para obtener datos de su progreso mediante la prueba Physical Best.</li> </ul> <p>Estas técnicas de "assessment" sugeridas u otras que el maestro utilice se adaptarán o acomodarán de acuerdo con las necesidades y habilidades particulares del estudiante (Ver Anejo 1 y 2).</p> <p><b>Estándar 3: Evaluación Sumativa:</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso mediante las calificaciones y el portafolio. Se sugiere el siguiente contenido para el portafolio:</p> <p><b>Portafolio Aptitud Física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Carta de autorización de los padres y evidencia médica</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Retrato del estudiante al inicio del curso, mediados del curso y al final del curso.</li> <li>➤ Pre-post prueba</li> <li>➤ Trabajo de ejecución: Exámenes, hojas de tareas que califiquen su progreso físico.</li> <li>➤ Reflexiones del estudiante acerca de su desarrollo</li> <li>➤ Evaluación descriptiva del maestro acerca del progreso, fortalezas y limitaciones del estudiante.</li> <li>➤ Reacciones escritas del estudiante y los padres acerca de la evaluación del estudiante.</li> </ul>

## APTITUD FÍSICA

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 3:** El estudiante es capaz de demostrar el desarrollo y mantenimiento de los componentes de la aptitud física relacionados con la salud en la práctica de programas de actividad física moderada que respondan a sus necesidades e intereses personales diseñados con la ayuda del maestro, considerando los principios de entrenamiento y sistemas energéticos.

**NIVEL: 7-9**

<b>ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES PARA EL “ASSESSMENT”</b>
<p>Identifica fuentes de información disponibles a través de medios tecnológicos y los utiliza como referencia para ampliar sus conocimientos sobre aptitud física.</p> <p>Conoce y aplica los principios de entrenamiento en su programa de aptitud física.</p> <p>Interpreta los resultados de un diagnóstico para elaborar un perfil de aptitud física personal.</p> <p>Analiza el efecto que tiene el ejercicio en la composición corporal.</p> <p>Argumenta sobre los beneficios de la aptitud física en los diferentes sistemas del cuerpo y la prevención de enfermedades y hipocinéticas para alcanzar niveles óptimos de salud.</p> <p>Desarrolla metas personales de aptitud física y los implementa en un programa de actividad física moderada.</p> <p>Participa y diseña, junto al maestro, un programa de ejercicios dirigido a mejorar su aptitud física.</p>	<p><b>Estándar 1: Diagnóstico</b></p> <p>El estudiante demuestra su nivel de aptitud física previo a través del diagnóstico. Se sugiere una prueba a base de criterios para evaluar el nivel de aptitud física (tolerancia, cardiorrespiratoria, fortaleza muscular, tolerancia muscular, flexibilidad, composición del cuerpo).</p> <p><b>Estándar 2: Evaluación Formativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su progreso a través del ejercicio apoyado en un mínimo de cuatro técnicas de “assessment”. Se sugieren las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Informe oral sobre los resultados del diagnóstico que incluya un perfil sobre su nivel de aptitud física .</li> <li>➤ Hoja de cotejo en la que el estudiante evidencie su progreso.</li> <li>➤ Proyecto junto al maestro, dirigido a desarrollar su nivel de aptitud física aplicando los principios de entrenamiento.</li> <li>➤ “Student Log” el estudiante registra la actividades que realiza dentro y fuera de la escuela para desarrollar niveles óptimos de aptitud física.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prueba práctica para monitorear el desarrollo de los componentes de aptitud física en cada estudiante.</li> </ul> <p>Estas técnicas de "assessment" sugeridas u otras que el maestro utilice se adaptarán o acomodarán de acuerdo con las necesidades y habilidades particulares del estudiante(Ver Anejo 1 y 2).</p> <p><b>Estándar 3: Evaluación Sumativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso a través de las calificaciones y el Portafolio. Se sugieren los siguientes elementos del portafolio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prueba diagnóstica del nivel de aptitud física del estudiante.</li> <li>➤ Informe del estudiante sobre su perfil de aptitud física.</li> <li>➤ Programa de aptitud física diseñado por el estudiante con la ayuda del maestro.</li> <li>➤ Registro de actividades realizadas por el estudiante para el desarrollo de su aptitud física.</li> <li>➤ Monitoreo de progreso individual del estudiante.</li> <li>➤ Reporte de padres sobre la participación del estudiante en actividades físicas.</li> </ul>

## APTITUD FÍSICA

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 3:** El estudiante es capaz de diseñar e implantar un programa de aptitud física personal fundamentado en los principios básicos de entrenamiento físico para evaluar, alcanzar y mantener niveles adecuados de aptitud física.

**NIVEL: 10-12**

<b>ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"</b>
<p>Utiliza diferentes medios tecnológicos de información para diseñar y ejecutar un programa personal de ejercicios fundamentado en su estructura corporal, para alcanzar un porcentaje adecuado de tejido adiposo y un porcentaje óptimo de tejido muscular (composición corporal).</p> <p>Diseña y ejecuta un programa personal fundamentado en los principios básicos de entrenamiento y tipos de ejercicio que le permitan alcanzar niveles adecuados de aptitud física.</p> <p>Evalúa periódicamente los logros alcanzados y modifica las metas de su programa de aptitud física.</p> <p>Argumenta sobre los beneficios de la aptitud física y prevención de enfermedades hipocinéticas para sí mismo, sus compañeros y la sociedad en general en las diferentes etapas de su vida.</p>	<p><b>Estándar 1: Diagnóstico</b></p> <p>El estudiante demuestra su nivel de aptitud física previo a través de un diagnóstico. Se sugiere una prueba de criterios para evidenciar los niveles de aptitud física tales como: tolerancia cardiorrespiratoria, fortaleza muscular, tolerancia muscular, flexibilidad y composición corporal.</p> <p><b>Estándar 2: Evaluación Formativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su progreso a través de ejercicios apoyados en un mínimo de cuatro técnicas de "assessment". Se sugieren las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Proyecto en donde el estudiante, haciendo uso de los diferentes medios tecnológicos existentes, presentará al grupo su diseño de entrenamiento físico.</li> <li>➤ Hoja de Cotejo para evidenciar los principios básicos de entrenamiento que el estudiante pone en práctica al diseñar un programa de entrenamiento físico.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rúbrica para evaluar y evidenciar periódicamente los logros alcanzados en un programa de aptitud física.</li> <li>➤ Informe oral en donde discutirá las metas establecidas relacionadas a alcanzar unos niveles de aptitud física adecuados y sus expectativas para su vida futura.</li> <li>➤ Diario reflexivo en donde valorará los beneficios que obtiene al mantener unos niveles de aptitud física adecuados y prevención de las enfermedades hipocinéticas.</li> </ul> <p>Estas técnicas de "assessment" sugeridas y otras que el maestro utilice se adaptarán o acomodarán de acuerdo con las necesidades y habilidades particulares del estudiante(Ver Anejo 1 y 2).</p> <p><b>Estándar 3: Evaluación Sumativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso a través de las calificaciones y la realización de un portafolio, el cual debe incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Proyecto</li> <li>➤ Hoja de Cotejo</li> <li>➤ Rúbrica</li> <li>➤ Informe oral</li> </ul> <p>* Estas técnicas están descritas en la evaluación formativa, en este mismo documento.</p>

## DISFRUTE, RETO E INTERACCIÓN SOCIAL

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 4:** El estudiante es capaz de reconocer que las actividades de movimiento proveen la oportunidad para disfrutar, enfrentar retos e interactuar socialmente.

### DESCRIPCIÓN

Este estándar pretende crear conciencia en los estudiantes sobre los valores y los beneficios que se obtienen de la participación en actividades físicas. Las actividades de movimiento proveen la oportunidad de disfrutar, enfrentar retos e interactuar socialmente. El disfrute de la actividad es un beneficio que se enfatiza en este estándar. Disfrute significa que el estudiante deriva placer, alegría o gozo de participar en la actividad. El maestro deberá facilitar al estudiante la búsqueda de significado personal y de disfrute en las actividades que se le presentan.

El reto es concebido como un desafío a las capacidades y al valor del estudiante que lo motiva a actuar tomando en consideración las implicaciones de los riesgos y los deseos de superarse. Los retos al estudiante le son presentados como nuevas situaciones de mayor complejidad tomando en cuenta sus intereses y necesidades, de acuerdo al nivel de desarrollo en que éste se encuentre. El enfrentar cada reto y superarlo es uno de los beneficios que se obtiene del participar en un programa de educación física escolar organizado con el estudiante como centro del mismo, donde el superar los retos y sentirse exitoso lo estimulan a seguir participando.

Desarrollar destrezas para interactuar socialmente es otro beneficio que se obtiene a través de las experiencias de movimiento que la escuela le provee al estudiante. Interactuar socialmente es la forma en que la persona se relaciona con los demás. La sociedad actual está en un proceso de desarrollo basado en la tecnología, las comunicaciones y la interdependencia entre todas las naciones. Los medios de transportación y las comunicaciones acercan a las naciones facilitando la exposición al mundo de las diferentes culturas, nuevas formas para establecer relaciones comerciales, nuevas oportunidades de empleo dentro de un contexto social diversidad cultural. Resulta necesario capacitar a los estudiantes para que demuestren comprensión y respeto ante las similitudes y diferencias de otras personas.

Los conceptos a desarrollar en este estándar son los siguientes: disfrute del movimiento, reto, expresión, clarificación, simulación, interacción grupal e integración cultural.

## DISFRUTE, RETO E INTERACCIÓN SOCIAL

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 4:** El estudiante es capaz de comenzar a reconocer las características físicas de sus compañeros mediante actividades cooperativas retadoras en términos motores para mejorar las destrezas de interacción social, en la cual pueda expresar sus ideas, sentimientos y deriva satisfacción personal.

**NIVEL: K-3**

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESEMENT"
<p>Identifica características que lo hacen único y aquéllas que lo hacen semejante a los demás.</p> <p>Reconoce similitudes y diferencias de las características físicas entre sus compañeros.</p> <p>Selecciona alternativas socialmente aceptadas que sirvan para resolver conflictos.</p> <p>Propone variadas formas de dar participación a todos los miembros del grupo al que pertenece.</p> <p>Enumera los beneficios que tienen el cooperar y el compartir.</p> <p>Participa activamente en juegos cooperativos como parte de un grupo heterogéneo.</p> <p>Identifica actividades que lo hacen sentir alegre.</p> <p>Decide participar activamente en experiencias de movimiento que le sean significativas.</p>	<p><b>Estándar 1: Diagnóstico</b></p> <p>El estudiante demuestra su conocimientos previo durante el diagnóstico. Se sugieren la observación del maestro por medio de una rúbrica acerca de la interacción social del estudiante y su participación en actividades físicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Demuestra comprensión y respeto ante las similitudes y diferencias de otras personas (por ejemplo, cultura, raza, sexo, nacionalidad, limitaciones, nivel socio económico)</li> <li>➤ Encuentran disfrute en el movimiento</li> <li>➤ Expresar ideas y sentimientos mediante el movimiento corporal</li> <li>➤ Enfrentar los retos que se les presenten mediante una variedad de actividades de movimiento que les sean significativas.</li> </ul> <p><b>Estándar 2: Evaluación Formativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su progreso mediante ejercicios apoyados en un mínimo de cuatro técnicas de "assessment", se sugieren las siguientes:</p>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL “ASSESEMENT”
<p>Expresa con su cuerpo patrones de movimientos que integran percepción de objetos en el espacio.</p> <p>Demuestra diferentes niveles, tamaños y velocidades a base de movimientos corporales.</p> <p>Modifica los movimientos de diferentes segmentos del cuerpo de acuerdo con el ritmo de la música, considerando las limitaciones físicas que posee.</p> <p>Identifica e imita movimientos de animales que le sean conocidos.</p> <p>Identifica elementos de la naturaleza que permiten el disfrute del ambiente en actividades al aire libre.</p> <p>Participa regularmente en actividades nuevas.</p> <p>Integra elementos culturales de otros países mediante juegos y bailes.</p> <p>Establece diferencias entre las actividades físicas de mayor y menor dificultad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ “Roll Playing”: Los estudiantes caracterizan distintos personajes e identifican diferentes y similitudes entre ellos.</li> <li>➤ “Collage” acerca de las actividades que le hacen sentir alegre.</li> <li>➤ Hoja de cotejo relacionadas con su participación en actividades de grupos.</li> <li>➤ Hoja de tarea el estudiante propone y ejecuta soluciones en determinadas situaciones de movimiento presentados por el maestro.</li> </ul> <p>Estas técnicas de “assessment” sugeridas y otras que el maestro utilice se adaptarán o acomodarán de acuerdo con las necesidades y habilidades particulares del estudiante (Ver Anejo 1 y 2).</p> <p><b>Estándar 3: Evaluación Sumativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso mediante las calificaciones y el portafolio. Se sugiere el siguiente contenido en el portafolio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Observación del maestro respecto a la conducta del estudiante.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="911 323 1446 464">➤ Recopilación de trabajo realizado por el estudiante, respecto a su participación en distintas actividades grupales.</li><li data-bbox="911 506 1344 569">➤ Trabajos corregidos por el estudiante.</li><li data-bbox="911 611 1446 674">➤ Reflexiones de los padres acerca de los trabajos realizados.</li></ul>

## DISFRUTE, RETO E INTERACCIÓN SOCIAL

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 4:** El estudiante es capaz de identificar actividades que consideran divertidas. Este disfrute se relaciona directamente con competencias en algunas actividades específicas. Valorará la importancia de asumir una actitud positiva hacia la inclusión de personas de diversas culturas durante su participación en actividades físicas donde tendrá la oportunidad para enfrentar retos, expresar sus ideas y sentimientos, ser exitoso, sentir disfrute al participar e interactuar socialmente de forma positiva.

**NIVEL: 4-6**

<b>ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"</b>
<p>Reconoce su aportación y la de sus compañeros en el logro de juegos cooperativos.</p> <p>Reconoce sus fortalezas y debilidades durante su participación en actividades físicas.</p> <p>Identifica las dificultades que encuentran las personas con limitaciones para participar en actividades de movimiento.</p> <p>Indica el papel que desempeñan las actividades de movimiento en nuestra cultura.</p> <p>Traza metas de superación y excelencia en actividades de movimiento.</p> <p>Analiza la actividad física como una oportunidad positiva para la interacción social y grupal.</p> <p>Distingue los juegos, bailes y deportes de nuestra cultura y los de otras culturas.</p>	<p><b>Estándar 2: Evaluación Formativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su progreso mediante el ejercicio apoyados en un mínimo de cinco técnicas de "assessment". Se sugieren las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Diario reflexivo de experiencia:</b> Utilizar hoja de papel donde los estudiantes ilustran sus experiencias con láminas o dibujos y explican cada uno.</li> <li>➤ <b>Proyectos:</b> El estudiante diseña un boletín informativo. Para los estudiantes de nuevo ingreso éste será sobre las actividades disponibles como; deportivas, baile, gimnasia y asociaciones. Este opúsculo incluirá la explicación de la naturaleza y los beneficios que se obtienen como resultado de esta participación.</li> <li>➤ <b>Análisis de video de una clase durante de una rutina sencilla de baile:</b> Mediante reacción escrita inmediata el estudiante hará una interpretación de lo observado en el video, y tomará decisiones respecto a su participación.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL “ASSESSMENT”
<p>Practica regularmente para mejorar su ejecución en variadas actividades de movimiento.</p> <p>Demuestra comprensión y respeto ante las similitudes y diferencias de otras personas (por ejemplo, cultura, raza, género, nacionalidad, limitaciones, nivel socioeconómico)</p> <p>Enfrenta los retos que se les presenten mediante una variedad de actividades de movimiento que les sean significativas.</p> <p>Selecciona y participa en actividades de movimiento que promuevan el éxito.</p> <p>Participa en actividades de movimiento como parte de un grupo heterogéneo.</p> <p>Demuestra con sus manos y rostro diferentes estados de ánimo.</p> <p>Crea palabras combinando sus movimientos corporales con los de otros compañeros.</p> <p>Identifica el equipo utilizado para participar en actividades de expresión corporal.</p> <p>Ejecuta sincronizadamente desplazamientos corporales sin romper una figura geométrica.</p> <p>Ejecuta movimientos sencillos de bailes populares de los países antillanos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lista de cotejo: Que identifique la interacción social del estudiante durante su participación en actividades grupales.</li> <li>➤ Hoja de tarea: Resolver situaciones de dificultad mediante su participación en una actividad de movimiento grupal.</li> </ul> <p>Estas técnicas de “assessment” sugeridas y otras que el maestro utilice se adaptarán o acomodarán de acuerdo con las necesidades y habilidades particulares del estudiante. (Ver Anejo 1 y 2).</p> <p><b>Estándar 3: Evaluación Sumativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso a través de las calificaciones y la realización de un portafolio el cual debe incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Introducción</li> <li>➤ Carta de presentación</li> <li>➤ Autorretratos</li> <li>➤ Diario reflexivo</li> <li>➤ Trabajos de ejecución</li> <li>➤ Sección abierta: el estudiante incluye trabajo de su libre selección.</li> <li>➤ Resumen de cierre: el estudiante mediante una carta destacará sus fortalezas, lo aprendido en clase y lo que necesita mejorar en cuando a su participación grupal.</li> </ul> <p>* Estas técnicas están descritas en la evaluación formativa.</p>

<b>ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"</b>
<p data-bbox="224 386 786 487">Expresa sus sentimientos sobre la inclusión de personas con limitaciones en actividades de movimiento.</p> <p data-bbox="224 529 799 667">Establece la relación de causa y efecto entre el cuidar el ambiente y disfrutar al participar en actividades en la naturaleza.</p>	

## DISFRUTE, RETO E INTERACCIÓN SOCIAL

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 4:** El estudiante es capaz de participar con personas con distintas características y diversos trasfondos en actividades físicas que provean la oportunidad de enfrentar retos y comunicar ideas dentro de un contexto social.

**NIVEL: 7-9**

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
<p><b>El estudiante:</b></p> <p>Identifica factores de participación que contribuyen al disfrute y a la expresión propias del nivel.</p> <p>Práctica y participa en variedad de juegos, deportes, actividades al aire libre, bailes sociales, folklóricos y aeróbicos de diferentes trasfondos culturales.</p> <p>Disfruta al reunirse y cooperar con otros durante el desarrollo de una actividad física.</p> <p>Reconoce la actividad física como medio para el disfrute, reto e interacción social.</p> <p>Reconoce los beneficios sociales de la participación de las actividades físicas.</p> <p>Conoce las posibilidades que tienen las personas con limitaciones de participar en actividades físicas y como éstas pueden contribuir positivamente en su autorealización.</p> <p>Trabaja en forma cooperativa para lograr metas individuales y comunes.</p> <p>Establece relación entre las diversas culturas y las actividades físicas.</p>	<p><b>Estándar 1: Diagnóstico</b></p> <p>El estudiante demuestra el conocimiento previo a través del diagnóstico. Se recomienda un inventario de intereses en el que el estudiante presenta aquellas actividades que fomentan el disfrute, reto y la comunicación de ideas.</p> <p><b>Estándar 2: Evaluación Formativa</b></p> <p>El estudiante demuestra el progreso a través del ejercicio apoyados en mínimo de cuatro técnicas de "assessment". Se sugieren las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Informe Oral sobre los beneficios de participar de actividades físicas.</li> <li>➤ Diario del estudiante para expresar las experiencias de su interacción con otros en actividades físicas.</li> <li>➤ Proyecto grupal sobre la influencia de la cultura en las actividades físicas.</li> <li>➤ Hoja de tarea para registrar las conducta que excluye a otros en actividades físicas y estrategias para maximizar la conducta de inclusión.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCION	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
<p>Argumenta sobre el rol que desempeñan los deportes, juegos, actividades al aire libre, los bailes sociales, folklóricos y aeróbicos en la cultura puertorriqueña y otras culturas.</p> <p>Participa en actividades físicas organizadas en la escuela y la comunidad que promuevan el cuidado y el disfrute del medio ambiente.</p> <p>Propone actividades físicas para presentar en la escuela o en la comunidad.</p>	<p>Estas técnicas de "assessment" sugeridas y otras que el maestro utilice se adaptarán o acomodarán de acuerdo con las necesidades y habilidades particulares del estudiante.</p> <p><b>Estándar 3: Evaluación Sumativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso a través de las calificaciones y el portafolio. Se sugieren los siguientes elementos de contenido para el portafolio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Inventario de intereses de actividades que fomenten el disfrute, reto y la comunicación de ideas.</li> <li>➤ Diario reflexivo del estudiante sobre su interacción con otros.</li> <li>➤ Proyecto grupal sobre la influencia de la cultura en actividades físicas</li> <li>➤ Hoja de tarea sobre estrategias de inclusión en las actividades.</li> <li>➤ Informe oral sobre los beneficios de participar en actividades físicas.</li> </ul>

## DISFRUTE, RETO E INTERACCIÓN SOCIAL

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 4:** El estudiante es capaz de utilizar las destrezas de interacción social, desarrollar estrategias de inclusión, crearse nuevos retos y derivar placer de las actividades físicas que selecciona voluntariamente.

**NIVEL: 10-12**

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
<p>Disfruta al aprender nuevas actividades físicas y participa voluntariamente de las actividades de su predilección.</p> <p>Reconoce los beneficios que se obtienen al enfrentar situaciones de reto que lo estimulen a superarse en ambientes de actividad física durante toda su vida.</p> <p>Diseña un programa de actividades físicas variadas en que todos sus compañeros puedan participar tomando en consideración sus diferencias y similitudes.</p> <p>Diseña y participa regularmente de un programa individualizado de actividades físicas para derivar placer, enfrentar retos, expresar emociones e interactuar socialmente.</p>	<p><b>Estándar 1: Diagnóstico</b></p> <p>El estudiante demuestra en conocimiento previo a través de un diagnóstico. Se sugiere la administración de un cuestionario sobre las destrezas de interacción social, reto y disfrute de actividades físicas.</p> <p><b>Estándar 2: Evaluación Formativa</b></p> <p>El estudiante demuestra el progreso a través de ejercicios apoyados en un mínimo de cuatro técnicas de "assessment". Se sugieren las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ensayo en donde describe las actividades físicas en las que participa voluntariamente de las cuales deriva satisfacción y placer.</li> <li>➤ Diario reflexivo para valorar la capacidad de enfrentarse a situaciones de éxitos y fracasos en ambientes de actividades físicas.</li> <li>➤ Juego de roles para experimentar los diferentes intereses de participación de las personas en actividades físicas variadas.</li> </ul> <p>Proyecto en el cual diseñará un programa individualizado de actividades físicas para una semana que provea experiencias de reto y disfrute para todos los participantes.</p>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
	<p>Estas técnicas de "assessment" sugeridas u otras que el maestro utilice se adaptarán o acomodarán de acuerdo con las necesidades e habilidades particulares del estudiante (Ver Anejo 1 y 2).</p> <p><b>Estándar 3: Evaluación Sumativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso a través de las calificaciones y el portafolio. Se sugieren los siguientes elementos de contenido para el portafolio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cuestionario</li> <li>➤ Ensayo</li> <li>➤ Diario reflexivo</li> <li>➤ Proyecto</li> <li>➤ Informe oral</li> <li>➤ Pruebas escritas</li> </ul>

## CONDUCTA RESPONSABLE

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 5:** El estudiante es capaz de demostrar una conducta responsable en ambientes de actividades físicas, tanto en el aspecto personal como en el social.

### DESCRIPCIÓN

La intención de este estándar es lograr que el estudiante sea productivo en un mundo de democratización global, el cual requiere de individuos capaces de buscar y analizar críticamente la información, tomar decisiones creativas y ser capaces de trabajar en armonía con las demás personas y con su ambiente. Este estándar permite desarrollar en el estudiante la práctica de conductas responsables al participar en ambientes de actividad física. Para desarrollar estas cualidades en el estudiante será necesario que éstos adquieran destrezas, valores y actitudes que lo capaciten para considerar las implicaciones y consecuencias de sus acciones, tanto para el individuo como para el grupo social.

Los conceptos a desarrollar en este estándar son los siguientes: trabajo en equipo, liderato, competencia, participación, apreciación del movimiento y comprensión cultural.

## CONDUCTA RESPONSABLE

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 5:** El estudiante es capaz de iniciarse en reconocer las reglas y los procedimientos a seguir en la sala de clase. Enfatizará en las prácticas de seguridad para el individuo y todos los integrantes del grupo. Valorarán la cooperación mediante la oportunidad de compartir el espacio y los equipos con otros en el grupo.

**NIVEL: K-3**

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
<p>Reconoce las reglas y procedimientos a seguir en la sala de clase.</p> <p>Ejecuta las tareas de acuerdo con las instrucciones recibidas.</p> <p>Practica las medidas de seguridad aprendidas de acuerdo con la actividad que realiza.</p> <p>Completa la tarea que se le asigna.</p> <p>Comparte el espacio, los equipos y materiales con los compañeros.</p> <p>Utiliza expresiones objetivas que refuerzan positivamente los resultados del trabajo de su compañero.</p> <p>Participa en juegos dirigidos a identificar y reconocer las responsabilidades de distintas ocupaciones del mundo del trabajo.</p> <p>Asume responsabilidad por los resultados obtenidos de la participación en la actividad.</p>	<p><b>Estándar 1: Diagnóstico</b></p> <p>El estudiante demuestra su conocimiento previo mediante el diagnóstico de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Observación de la conducta del estudiante por parte del maestro mediante una hoja de cotejo o rúbrica.</li> </ul> <p>Las conductas que los estudiantes deben exhibir incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Practicar las medidas de seguridad.</li> <li>➤ Seguir reglas, normas y procedimientos.</li> <li>➤ Demostrar ética deportiva.</li> <li>➤ Trabajar en armonía en actividades de movimiento.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
<p>Reconoce la importancia de disfrutar y conservar el ambiente como participante o espectador en una actividades física.</p> <p>Utiliza los equipos tecnológicos de la escuela y el hogar de manera responsable</p>	<p><b>Estándar 2: Evaluación Formativa</b></p> <p>El estudiante demuestra progreso mediante el ejercicio apoyado en un mínimo de cuatro técnicas de "assessment". Se sugieren las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hoja de cotejo para que el maestro determine la interacción social del estudiante al participar en un juego.</li> <li>➤ Dibujo que identifica las señales de seguridad en el salón o áreas de juegos</li> <li>➤ Asignaciones para cumplir con el material asignado en su totalidad.</li> <li>➤ Trabajo cooperativo: Las parejas se ayudarán mutuamente al marcar las puntuaciones obtenida y compartir los materiales . Se utilizará hoja de evaluación con los criterios a ser observados en esta estrategia.</li> </ul> <p>Estas técnicas de "assessment" sugeridas u otras que el maestro utilice se adaptarán o acomodarán de acuerdo con las necesidades y habilidades particulares del estudiante (Ver Anejo 1 y 2).</p>

ESTÁNDARES DE EJECUCION	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
	<p><b>Estándar 3: Evaluación Sumativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso mediante las calificaciones y el portafolio. El maestro debe propiciar que el estudiante autoevalúe su aprendizaje a partir de sus fortalezas limitaciones y logros. Se sugieren los siguientes elementos de contenido para el portafolio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diagnóstico sobre su comportamiento en actividades físicas.</li> <li>➤ Hojas de cotejo sobre la conducta del estudiante.</li> <li>➤ Asignaciones realizadas por el estudiante.</li> <li>➤ Evidencia de trabajos cooperativos realizados.</li> <li>➤ Prueba escrita sobre medidas de seguridad</li> </ul>

## CONDUCTA RESPONSABLE

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 5:** El estudiante es capaz de trabajar de forma independiente, en pareja y en pequeños grupos. Es capaz de identificar el propósito de establecer prácticas seguras, normas, procedimientos y las reglas de cortesía que se observan en actividades específicas. Desarrollarán destrezas cooperativas y competitivas durante las actividades físicas que practican.

**NIVEL: 4-6**

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
<p>Identifica factores que ayudan al buen funcionamiento del trabajo en grupo.</p> <p>Evalúa su trabajo y el de sus compañeros.</p> <p>Propone reglas de seguridad y cuidado del equipo de acuerdo con la actividad a realizarse.</p> <p>Informa a su pareja de trabajo los resultados de la tarea asignada y le sugiere como mejorar.</p> <p>Trabaja cooperativamente y productivamente en pareja y con pequeños grupos.</p> <p>Argumenta sobre la importancia de establecer las reglas, procedimientos y normas de cortesía en situaciones y actividades específicas.</p> <p>Utiliza el tiempo efectivamente para completar las tareas.</p>	<p><b>Estándar 1: Diagnóstico</b></p> <p>El estudiante demuestra el conocimiento previo del grado anterior mediante el diagnóstico. Se sugiere lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Inventario de actitudes sobre situaciones y personas para conocer si es capaz de trabajar de forma independiente, en pareja y pequeños grupos.</li> </ul> <p>Algunas conductas que se pueden identificar en este inventario son;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Practicar las medidas de seguridad.</li> <li>➤ Seguir reglas, normas y procedimientos.</li> <li>➤ Demostrar ética deportiva.</li> <li>➤ Trabajar en armonía con sus semejantes en actividades de movimiento.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
<p>Explora diferentes empleos y profesiones relacionados con la educación física durante su participación en actividades físicas dentro y fuera de la escuela.</p> <p>Selecciona los materiales y el equipo apropiado a ser utilizado en cada actividad física.</p> <p>Señala la conducta responsable que debe asumir el participante o espectador para cuidar y conservar el medio ambiente durante un evento deportivo o cultural dentro y fuera de la escuela.</p> <p>Señala la conducta responsable que se debe asumir para cuidar y conservar el ambiente.</p> <p>Prepara en computadora trabajos escritos (ensayos e informes) relacionados con los temas bajo estudio en torno a una conducta responsable.</p>	<p><b>Estándar 2: Evaluación Formativa</b></p> <p>El estudiante demuestra el progreso mediante el ejercicio apoyado en un mínimo de cuatro técnicas de "assessment".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Crucigrama cooperativo donde se establecen unas premisas dirigidas a identificar las reglas de cortesía.</li> <li>➤ Planilla de registro de trabajo durante su participación en la fase intramural.</li> <li>➤ Proyecto grupal de servicio dirigido a la escuela o comunidad en el que cada integrante asume un rol para el logro de una meta en común.</li> <li>➤ Autoevaluaciones sobre su participación en la clase de educación física.</li> </ul> <p>Estas técnicas de "assessment" sugeridas y otras que el maestro utilícese adaptarán o acomodarán de acuerdo con las necesidades y habilidades particulares del estudiante.</p> <p><b>Estándar 3: Evaluación Sumativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso mediante las calificaciones y el portafolio. Se sugieren los siguientes elementos de contenido para el portafolio.</p>

ESTANDARES DE EJECUCIÓN	ESTANDARES PARA EL "ASSESSMENT"
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Autoretrato recoge el sentir y actitud del estudiante relacionados a la clase.</li> <li>➤ Diario de aprendizaje- escribe palabras, frases incompletas o situaciones dirigidas a aspectos relacionados a conducta responsable.</li> <li>➤ Trabajo de ejecución-exámenes trabajo creativos, lista de cotejo, Planilla y auto evaluaciones.</li> <li>➤ Informe escrito del proyecto grupal de servicio.</li> <li>➤ Evidencia de auto-evaluaciones del estudiante.</li> </ul>

## CONDUCTA RESPONSABLE

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 5:** El estudiante es capaz de tomar decisiones sobre su conducta considerando aspectos éticos, ambientales, propósito de las reglas, medidas de seguridad y diferencias de criterios con sus pares en situaciones particulares de actividad física.

**NIVEL: 7-9**

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
<p>Identifica fuentes de información para analizar situaciones de conflictos en ambientes de actividad física.</p> <p>Identifica beneficios de establecer normas y procedimientos para trabajar individual y grupalmente.</p> <p>Aprecia y respeta el ambiente natural mientras práctica una actividad física.</p> <p>Asume las responsabilidades que se derivan del desempeño de diferentes roles en las actividades físicas en que participa.</p> <p>Reconoce cuando falta a las reglas o normas durante la participación en variedad de actividades físicas.</p> <p>Reconoce la influencia de la presión de pares en la toma de decisiones.</p> <p>Distingue entre el riesgo razonable y conducta de alto riesgo en actividades físicas.</p> <p>Establece relaciones entre sus acciones y las consecuencias que de éstas resulten.</p>	<p><b>Estándar 1: Diagnóstico</b></p> <p>El estudiante demuestra el conocimiento previo a través del diagnóstico. Se sugiere un cuestionario para evidenciar el nivel de conocimiento sobre los conceptos relacionados a conducta responsable (diferencias de criterios entre pares, reglas, seguridad, ambiente, ética).</p> <p><b>Estándar 2: Evaluación Formativa</b></p> <p>El estudiante demuestra progreso a través del ejercicio apoyado en un mínimo de cuatro técnicas de "assessment". Se sugieren las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Observación del maestro sobre el comportamiento del estudiante en clase relacionados a la interacción con sus pares en distintos escenarios de actividad física.</li> <li>➤ Diario del estudiante para reflexionar sobre conducta observada en su participación en actividades físicas.</li> <li>➤ Lista de cotejo relacionada con las responsabilidades asumidas al participar en actividades físicas.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
<p>Analiza las diferentes profesiones y ocupaciones relacionadas a la educación física y su aportación a la sociedad.</p> <p>Argumenta a favor o en contra de una decisión.</p> <p>Utiliza procedimientos básicos para prevenir y tratar accidentes en ambientes de actividad física.</p> <p>Propone y practica medidas de seguridad de acuerdo a la actividad seleccionada.</p> <p>Propone formas para solucionar problemas y conflictos a base de las posibles consecuencias.</p> <p>Demuestra liderazgo a través del trabajo en asociaciones escolares y grupos comunitarios que fomenten la participación en actividades físicas dirigidas a la calidad de vida de su comunidad.</p> <p>Interpreta y analiza datos presentados en mapas, gráficas, tablas y diagramas para sustentar el proceso de toma de decisiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mapa conceptual para desarrollar el concepto de conducta responsable.</li> </ul> <p>Estas técnicas de "assessment" sugeridas u otras que el maestro utilice se adoptaron de acuerdo con las necesidades y habilidades particulares del estudiante.</p> <p><b>Estándar 3: Evaluación Sumativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso a través de las calificaciones y el portafolio. Se sugieren los siguientes elementos para el portafolio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Observaciones hechas por el maestro sobre la conducta del estudiante.</li> <li>➤ Cuestionario sobre conducta responsable.</li> <li>➤ Diario reflexivo sobre conductas positivas y negativas.</li> <li>➤ Lista de cotejo sobre responsabilidades asumidas.</li> <li>➤ Mapa conceptual sobre conducta responsable.</li> <li>➤ Informes orales sobre trabajo comunitario.</li> <li>➤ Exámenes escritos</li> </ul>

## CONDUCTA RESPONSABLE

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO 5:** El estudiante es capaz por iniciativa propia, de exhibir una conducta que promueva el éxito personal y grupal en ambientes de actividad física. Las conductas que los estudiantes son capaces de exhibir incluyen: la práctica de medidas de seguridad, seguir las reglas, normas y procedimientos de acuerdo con la actividad, trabajar en equipo, demostrar ética deportiva, funcionar de forma independiente, colaborar en la organización de actividades físicas de su interés e influenciar a otros a participar.

**NIVEL: 10-12**

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL “ASSESSMENT”
<p>Reconoce y previene situaciones que ameriten la práctica de medidas de seguridad en ambientes de actividad física.</p> <p>Acepta las diferencias individuales, las diferencias de criterio y las diversas manifestaciones culturales en actividades físicas.</p> <p>Demuestra capacidad para trabajar voluntariamente en la organización de diferentes tipos de actividades físicas.</p> <p>Demuestra ética deportiva al seguir las reglas, normas y procedimientos de acuerdo con la actividad en que participa y estimula a otros a cumplir las mismas.</p> <p>Demuestra la capacidad de trabajar en equipo para el logro de metas individuales y grupales en ambiente de actividad física.</p>	<p><b>Estándar 1: Diagnóstico</b></p> <p>El estudiante demuestra su conocimiento previo a través del diagnóstico. Se sugiere la administración de un inventario de conducta responsable que contenga lo siguiente: ética deportiva, reglas, normas y procedimientos, trabajo en equipo, liderazgo y medidas de seguridad.</p> <p><b>Estándar 2: Evaluación Formativa</b></p> <p>El estudiante demuestra el progreso a través de ejercicios apoyados en un mínimo de cinco técnicas de “assessment”. Se sugieren las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Poema concreto en donde el estudiante realiza una presentación visual del significado del concepto conducta responsable.</li> <li>➤ Reacción escrita inmediata en donde el estudiante evidencia su conocimiento sobre las medidas de seguridad en ambientes de actividad física.</li> </ul>

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN	ESTÁNDARES PARA EL "ASSESSMENT"
<p>Utiliza diferentes fuentes de información para tomar decisiones creativas e independientes que le permitan desempeñarse con éxito en el mundo del trabajo, en armonía con los demás y con su medio ambiente.</p> <p>Evalúa las diferentes opciones de estudio y trabajo relacionadas al campo de la educación física para su eventual incorporación al mundo del trabajo y a la economía global.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tirilla cómica en donde el estudiante identifique los conceptos relacionados a conducta responsable y expresa su conocimiento sobre cada uno de éstos.</li> <li>➤ Hoja de tarea en donde demuestre la capacidad de solucionar problemas trabajando en equipo (siguiendo las directrices del líder) para el logro de metas individuales y grupales en ambientes de actividad física.</li> <li>➤ Proyecto donde el estudiante utilice diferentes fuentes de información y describa las diferentes opciones de estudio y trabajo relacionadas al campo de la educación física.</li> </ul> <p>Estas técnicas de "assessment" sugeridas u otras que el maestro utilices se adaptaran de acuerdo con las necesidades y habilidades particulares del estudiante (Ver Anejo 1 y 2).</p> <p><b>Estándar 3: Evaluación Sumativa</b></p> <p>El estudiante demuestra su perfil de progreso a través de las calificaciones y el portafolio. Se sugieren los siguientes elementos de contenido para el portafolio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Inventario de conducta responsable</li> <li>➤ Poema concreto</li> <li>➤ Reacción escrita inmediata</li> <li>➤ Pruebas escritas</li> <li>➤ Hoja de tarea</li> <li>➤ Proyecto en grupo</li> </ul>

## GLOSARIO

<b>Actividad de movimiento</b>	Todas las expresiones del movimiento representadas como destrezas fundamentales, ritmos, bailes, juegos, ejercicios y deportes.
<b>Actividad física</b>	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético.
<b>Actividad física moderada</b>	Aquella actividad que resulta en un gasto energético fluctuando entre 3 a 6 METS, o de 150 a 200 kilocalorías (kcal) por día.
<b>Ambiente</b>	Todo aquel elemento externo al cuerpo humano, que rodea o se interrelaciona con el individuo, sobre el cual la persona tiene cierto grado de control. Incluye todo lo que le rodea y que influye sobre persona.
<b>Anuncios engañosos</b>	Promoción y venta de productos y servicios dañinos e inefectivos.
<b>Avalúo</b>	Proceso sistemático, comprensivo, continuo, colaborativo y amplio donde se recopila información a través de múltiples estrategias ( cuestionarios, inventarios, entrevistas, exámenes de criterio, exámenes normativos, exámenes orales, pruebas cortas, portafolio, presentaciones públicas, simulaciones y otras) para monitorear el desarrollo de conceptos, destrezas y actitudes del estudiante con el objetivo de lograr una educación de excelencia.
<b>Aprendizaje</b>	Proceso interno de la persona que está asociada con los procesos de experiencia y práctica. Produce en las personas cambios permanentes de comportamiento.
<b>Aprendizaje motor</b>	Estudio sobre cómo las diferentes destrezas y los movimientos motores son aprendidos, mejorados y especializados

mediante los procesos de práctica y experiencia.

## **Bienestar total**

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

## **Bienestar**

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

## **Calidad de vida**

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

## **Competencia**

Grado de dominio que el estudiante debe manifestar a un nivel de ejecución previamente establecido por el Programa de Educación Física del Departamento de Educación de Puerto Rico.

## **Concepto**

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

## **Consistencia**

Capacidad de repetir una acción de modo uniforme y constante.

<b>Contexto</b>	Unión de aspectos que se enlazan o entretajan para dar sentido y continuidad a algo.
<b>Coordinación</b>	Capacidad de una persona para moverse metódicamente con relación al espacio.
<b>Criterio de secuencia de curso</b>	Conjunto de etapas por las cuales atraviesa el estudiante en forma sistemática en la clase de educación física.
<b>Currículo</b>	Componente del sistema educativo que sienta las bases para el desarrollo intelectual, social, emocional y físico de la clase de persona que la sociedad necesita.
<b>Destreza fundamental</b>	Habilidad básica: locomotora, no locomotora y manipulativa.
<b>Diario reflexivo</b>	Descripción del progreso que el estudiante informa al maestro sobre cómo se siente respecto al trabajo que está realizando.
<b>Educación Física</b>	Asignatura escolar que estudia el fenómeno del movimiento humano en sus múltiples expresiones: bailes, deportes, juegos, actividades en la naturaleza, actividades culturales y otras.
<b>Ejercicio</b>	Aquella actividad física planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin para el mejoramiento o mantenimiento de uno o más de los componentes de la aptitud física.
<b>Enfermedades hipocinéticas</b>	Enfermedades asociadas con la falta de actividad física (por ejemplo, la hipertensión, la obesidad y la diabetes).

**Entrenamiento**

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

**Estándares de contenido**

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

**Estándares de ejecución**

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

**Estilo de vida**

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

**Evaluación**

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

**Inclusión**

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

<b>Interdependencia</b>	Dependencia mutua entre personas, entidades y principios.
<b>Juego</b>	Ejercicio de gran valor formativo y sujeto a reglas. Se divide en: simples, complejos, preparatorios, nuevos o cooperativos.
<b>Maduración</b>	Se refiere a los cambios funcionales cualitativos que ocurren con la edad.
<b>Mapa conceptual</b>	Diagrama que provee una visión y representación (holística) de los datos, conceptos y sus relaciones dentro de un marco organizado.
<b>Medición</b>	Proceso en el cual se desarrollan y utilizan instrumentos para obtener datos de manera cuantitativa.
<b>Meta del Programa</b>	Fin al que apunta la totalidad del currículo de educación física y que ha sido formulado como características de los egresados.
<b>Metabolismo</b>	Las transformaciones materiales y energéticas que ocurren en las células para mantener la vida. La suma total de los cambios químicos o reacciones que ocurren en el cuerpo.
<b>Nutrición</b>	Ciencia que estudia el proceso por el cual el organismo ingiere, dirige, absorbe, transporta, utiliza y elimina las sustancias alimenticias
<b>Paradigma</b>	Ejemplo que sirve de norma o modelo.

**Persona educada físicamente**

Aquella que posee las destrezas, conocimientos y las actitudes necesarias para moverse en una variedad de formas y de acuerdo con sus propósitos, valorando la importancia de la educación física con el interés de hacerla parte de su estilo de vida.

**Pertinencia**

Relativo a los propósitos y las necesidades de los estudiantes y de gran utilidad.

**Portafolio**

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

**Principios biomecánicos**

Se toman en consideración al analizar el movimiento humano y la forma como este responde a fuerzas que a él le son aplicadas.

**Procesos**

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

**Proficiencia**

Pericia.

**Propósito de movimiento**

Razones que mueven a participar en actividades de movimiento.

**Prueba formativa**

Aquella que se administra durante el proceso enseñanza aprendizaje.

**Ocio**

Es la porción de tiempo que tiene un individuo que no es dedicado al trabajo o conectado a las responsabilidades del trabajo.

<b>Prueba sumativa</b>	Aquella que se hace al finalizar la instrucción con el propósito de determinar si se ha completado el proceso.
<b>Récord anecdótico</b>	Documento que contiene descripciones relacionadas con el estudiante.
<b>Rúbrica</b>	Escala numérica cualitativa que establece criterios y estándares por niveles que permiten caracterizar la ejecución en una tarea específica.
<b>Significado personal</b>	Pertinente y de interés propio.
<b>Sistema energético</b>	Uno de los tres sistemas metabólicos en que interviene una serie de reacciones químicas que originan la formación de productos de desechos y la elaboración de ATP
<b>Tiempo libre</b>	Tiempo disponible luego de que se hayan cumplido las obligaciones de carácter biológico, social y económico.

## COLABORADORES

Agradecemos la colaboración que brindaron los maestros, supervisores y asesores universitarios, quienes con decidido empeño, compromiso y dedicación hicieron posible la realización de este trabajo.

Prof. Maribel Atanacio Jiménez M.A.  
Maestra de Educación Física  
Esc. María E. Rodríguez  
Bayamón II

Prof. Santiago Maldonado Escudero  
Supervisor General  
Región Educativa de Bayamón  
Distrito Escolar de Toa Alta

Prof. Lizzette Berríos Otero M.A.  
Maestra de Educación Física  
Esc. Felipe Díaz González  
Toa Alta

Prof. Armando Montero González M.A.  
Maestro de Educación Física  
Esc. República del Perú  
San Juan I

Prof. Jorge A. Colón Rivera M.A.  
Supervisor General  
Programa de Educación Física  
Departamento de Educación  
Nivel Central

Prof. Luz N. Molina Díaz B.A. Maestra  
de Educación Física  
Esc. María Teresa Piñeiro  
Toa Baja

Prof. Wilfredo González Pérez M.A.  
Maestro de Educación Física  
Esc. Angelita Delgado  
Lares

Sra. Ivelisse Ramos Agosto B.A.  
Oficinista Mecanógrafa III  
Programa de Educación Física  
Departamento de Educación  
Nivel Central

Prof. Lourdes Gómez  
Supervisora General  
Región Educativa San Juan  
Distrito Escolar San Juan II

Prof. Luis A. Rivera Alejandro M.A.  
Técnico de Currículo  
Programa de Educación Física  
Departamento de Educación  
Nivel Central

Prof. Edwin J. Flores Torres M.A.  
Maestro de Educación Física  
Esc. Ana Jacoba Candelas  
Cidra

Prof. Sarah Rodríguez Candelaria M.Ed.  
Supervisora Práctica Docente  
Educación Física  
Universidad de Puerto Rico en Bayamón  
Consultora

Prof. Cecilia James Soto M.A.  
Supervisora General  
Programa de Educación Física  
Departamento de Educación  
Nivel Central

Prof. Yolanda Salamán Figueroa M.A.  
Maestra de Educación Física  
Esc. Adela Rolón Fuentes  
Toa Alta

Prof. Nancy Maesso  
Superintendente Auxiliar  
Distrito Escolar San Juan I

Prof. Axel Sánchez Irizarry M.A.  
Maestro de Educación Física  
Esc. Doctor Arturo Morales Carrión  
San Juan II

## BIBLIOGRAFÍA

- Bird, V. (1995). Enseñando educación física. Carolina, Puerto Rico: Editorial Lago .
- Burton, A. & Other, (1998). Movement skill assessment. Champaign, I L, EE.U.U: Human Kinetics.
- Consejo General de Educación (1995). Estándares de contenido para la enseñanza de ciencia (Documento de trabajo). Consejo General de Educación. Subcomicio de ciencia.
- Copan, J. (1975). Prueba Scale de Desarrollo Perceptual Motor. California: Published by front row experience.
- Del Río, L. (1992). Manual para las destrezas motoras básicas en la escuela elemental. Puerto Rico: Departamento de Recreación y Deportes.
- Departamento de Educación (1996). Estándares Programa de Educación Física Gobierno De Puerto Rico.
- Departamento de Educación (1996). Guía curricular del Programa de Educación Física. Santurce, Puerto Rico: Talleres de Artes Gráficas del D.E.
- Departamento de Instrucción Pública (1987). Principios para la integración del currículo. Santurce, Puerto Rico: Talleres de Artes Gráficas del D.I.P.
- Estremera, R (1995). Visión educativa y "assessment": ¿Para qué, qué y cómo? Isabela, Puerto Rico: Isabela Printing.
- Frosting, M. & Maslow, P. (1987). Educación del movimiento. Buenos Aires: Médica Panamericana S.A.
- Gabbard, C. (1992). Lifelong motor development. (2da. ed.). EE. UU.. Brown & Benchmark Publisher.
- Gallahue, D. & Ozmon J, (1998). Understanding motor development infants, children, adolescents, adult. EE. UU. McGrow Hill.
- Getchell, B. (1998). Acondicionamiento físico. Cómo mantenerse en forma. Muncie Indiana. Noriega UTEHA.
- Grineski, S. (1996). Cooperative learning in Physical Education. Champaign, IL

- Glover D. & Midura D, (1992). Team building through physical challenges (2da. ed. ). Champaign, IL :Human kinetics
- González de Flores, E. (1991). Educación del movimiento. Puerto Rico: Editorial Flores.
- Haywood, K (1986). Life span motor development. (2da. ed.). Champaign, IL. Human Kinetics Publishers.
- Hernández , E. (1994). Diccionario fundamental de educación. Publicaciones Puertorriqueñas.
- Hellison, D. (1995). Teaching responsibility through physical activity. IL. Chicago. Human Kinetics.
- Howart, M. & Kalakian L. (1996). Assessment in adapted physical education and therapeutic recreation. (2da. Ed.). Boston Massachusetts. Mc Graw - Hill
- Jewett, A. & Bain, L. (1985). The Curriculum Process in Physical Education. EE.UU. Wm. C. Brown Co.
- Lagardera, F. (1999). Diccionario Paidotribo. De la actividad física y el deporte. (Vol. 3, pp. 881). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Lopategui, E. (1995). El ser humano y la salud. (6ta. ed.) Puerto Rico: Publicaciones Puertorriqueñas, Inc.
- National Association for Sport and Physical Education. (1995). National Standards for Physical Education: A Guide to Content and Assessment. EE.UU.: Masby
- National Association for Sport and Physical Education. (1998). What every students needs to know. Bonnie Mohnsen, Editor.
- National Association for Sport and Physical Education (1995). (12 th ed.). Moving into the future, national standards for physical education. Bonnie Mohnsen Editor.
- Pangrazi, R.P. (1998). Dynamic physical education for elementary school children. EE. UU. Allyn & Bacon.
- Pangrazi, R.P. & Others, (1991). Dynamic physical education for secondary school students: curriculum and instruction. (2da. ed.) EE.UU. Macmillan Publicity Company.

Programa de Estudios Sociales (1995). Estándares. Tercer Borrador, Hato Rey, Puerto Rico: Departamento de Educación, Programa Regular Académico.

Rivas, A. & Oquendo, M. (1999). "Assessment" de la teoría a la práctica. PR. First Book Publisher.

Sanfioenzo, N. (1995). Orientación sobre estándares curriculares. Hato Rey, Puerto Rico: Departamento de Educación, Programa Regular Académico.

Strand, B. & Wilson, R. (1993). Assessing sports skills. USA. Human Kinetics

Thomas, A. & Others (1993). Class room assessment for college teachers. (2da. Ed. ) San Francisco, EE. UU. Jossey Bass.

Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano (1990). 19na. Conferencia de Educación: La Reforma Educativa desde una perspectiva hemisférica. San Germán, Puerto Rico: Centro de Publicaciones de U.I.A. de Puerto Rico.

Villarini, A. (1996). Currículo orientado al desarrollo humano integral. San Juan, Puerto Rico. Organización para el fomento del desarrollo del pensamiento.

Villarini, A. (1991). Manual para la enseñanza de destrezas de pensamiento. San Juan, PR. Pell .

Werner,W.& Others. (1996). Aptitud física y bienestar general. (3ra. Ed.). E.E. UU. Morton Publishing Company.

Williams, H. (1993). Perceptual and motor development. London. Prentice Hall

Williams, M. (1990). Lifetime, fitness and wellness. (2da.ed.) EE.UU.: Wm. C. Brown Publishers.

# **ANEJOS**