MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA

VICEMINISTERIO ACADÉMICO

DIRECCIÓN DE DESARROLLO CURRICULAR

DEPARTAMENTO DE TERCER CICLO Y EDUCACIÓN DIVERSIFICADA

Plan de estudio para

Colegios Deportivos y

Secciones Deportivas en Colegios Académicos

2018

Aclaración

Este documento utiliza un lenguaje inclusivo en el formato escrito y responde a procesos de participación activa de hombres y mujeres en equidad.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN **5**

INTRODUCCIÓN **6**

1. ANTECEDENTES 6
   1.2. Ruta metodológica *8*
   1.3 Resultados obtenidos *10*
2. CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN META 11
3. PROPÓSITO DEL PLAN DE ESTUDIOS 12
4. FUNDAMENTACIÓN DEL PLAN DE ESTUDIO 13
5. ESTRUCTURA CURRICULAR DEL PLAN DE ESTUDIO 15
   5.1. Conceptualización de la competencia *15*
   5.2. Unidades de estudio de la competencia *20*
   5.3. Perfiles basados en competencias *22*
   5.3.1. Competencias deportivas: genéricas y específicas *24*
   5.3.2. Perfil de salida del estudiante *33*
   5.3.3. Perfil del docente *34*
6. MALLA CURRICULAR DEL PLAN DE ESTUDIOS DE COLEGIOS DEPORTIVOS Y SECCIONES DEPORTIVAS EN COLEGIOS ACADÉMICOS 36
7. METODOLOGÍA DE MEDIACIÓN PEDAGÓGICA 38
   Saberes comunes para séptimo año (talleres de exploración *40*
   SABERES COMUNES PARA OCTAVO, NOVENO, DECIMO Y UNDÉCIMO AÑO (ÉNFASIS DEPORTIVA 41
8. EVALUACIÓN 62
   9.1 Elementos de la evaluación auténtica *63*
9. CONSIDERACIONES GENERALES PARA LA OPERACIONALIZACIÓN DEL PLAN DE ESTUDIO 64
10. CRÉDITOS Y RECONOCIMIENTOS 68
11. BIBLIOGRAFIA 69
12. ANEXOS 71
   Anexo 1 Prueba diagnóstica de ingreso al Colegio Deportivo *71*
   Anexo 2 Pruebas de diagnóstico específicas por deporte *86*
   Anexo 3 Habilidades y sus dimensiones *103*
   Anexo 4 Dimensiones para III Ciclo y Diversificado *108*
   Anexo 5 Componentes de la Educación para una Nueva Ciudadanía *112*
   Anexo 6 Esquema de dimensiones y habilidades requeridas para el siglo XXI *113*
   Anexo 7 Matriz de valoración global final *114*

Índice de cuadros

CUADRO 1 DIFERENCIA ENTRE HABILIDADES BÁSICAS Y ESPECÍFICAS 10
CUADRO 2 MATRIZ DE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 21
CUADRO 3 DIMENSIONES, ÁREAS Y COMPETENCIAS GENÉRICAS 23
CUADRO 4 DESGLOSE DE LAS COMPETENCIA GENÉRICA DE LA DIMENSIÓN MANERA DE PENSAR 24
CUADRO 5 DESGLOSE DE LA COMPETENCIA GENÉRICA DE LA DIMENSIÓN MANERAS DE RELACIONARSE CON OTROS 27
CUADRO 6 DESGLOSE DE LA COMPETENCIA GENÉRICA DE LA DIMENSIÓN MANERAS DE VIVIR EN EL MUNDO 29
CUADRO 7 DESGLOSE DE LA COMPETENCIA GENÉRICA DE LA DIMENSIÓN HERRAMIENTAS PARA INTEGRARSE AL MUNDO 31

Índice de ilustración

ILUSTRACIÓN 1 ELEMENTOS DE LA COMPETENCIA 17
ILUSTRACIÓN 2 COMPETENCIAS DEPORTIVAS 19
ILUSTRACIÓN 3 FACTORES EN COMÚN PARA SÉTIMO AÑO (TALLERES DE EXPLORACIÓN) 40
ILUSTRACIÓN 4 SABERES COMUNES PARA OCTAVO, NOVENO, DÉCIMO Y UNDÉCIMO (ÉNFASIS DEPORTIVA) 42
ILUSTRACIÓN 5 ASPECTOS A CONSIDERAR ANTES DE LA EJECUCIÓN DE UNA PRÁCTICA DEPORTIVA 42
ILUSTRACIÓN 6 ENFOQUE DE EVALUACIÓN AUTÉNTICA 64

Índice de anexos

ANEXO 1 PRUEBA DIAGNÓSTICA DE INGRESO AL COLEGIO DEPORTIVO 71
ANEXO 2 PRUEBAS DE DIAGNÓSTICO ESPECÍFICAS POR DEPORTE 86
ANEXO 3 HABILIDADES Y SUS DIMENSIONES 103
ANEXO 4 DIMENSIONES PARA III CICLO Y DIVERSIFICADO 108
ANEXO 5 COMPONENTES DE LA EDUCACIÓN PARA UNA NUEVA CIUDADANÍA 112
ANEXO 6 ESQUEMA DE DIMENSIONES Y HABILIDADES REQUERIDAS PARA EL SIGLO XXI 113
ANEXO 7 MATRIZ DE VALORACIÓN GLOBAL FINAL 114

Presentación

Este plan de estudio para Colegios Deportivos o Secciones Deportivas en Colegios Académicos responde al cumplimiento de lo dispuesto por las autoridades del Ministerio de Educación Pública, con fundamento en el informe denominado *Estudio de la Oferta Curricular del Tercer Ciclo de la Educación General Básica y la Educación Diversificada*, realizado por el Departamento de Tercer Ciclo y Educación Diversificada (DTCED), presentado a las autoridades en el año 2011. Dicho informe indicó la importancia de contar con una oferta curricular pertinente y coherente con las necesidades de la comunidad educativa, así de los recursos y medios requeridos para su desarrollo.

Para la elaboración de esta propuesta ha retomado conceptos y reflexiones acerca de lo que significa la práctica del deporte, como un proceso que permite sentir, explorar, conocer y transformar la realidad, a la vez que facilita el desarrollo integral y armónico de las habilidades humanas. La práctica del deporte es un factor generador de múltiples beneficios en el ser humano, tales como: el bienestar psicológico, estado de ánimo, la mejora de la autoestima, la salud mental, y la disminución del estrés, la ansiedad y la depresión. También permite el desarrollo de valores como la solidaridad, el respeto, el sentido de responsabilidad, el espíritu de superación y el autocontrol. Estos valores se pueden lograr con el desarrollo del trabajo en equipo, el dominio de los gestos técnicos específicos por deporte, el fortalecimiento de habilidades y el desarrollo de destrezas deportivas en competición.

La planificación de la práctica deportiva puede llevar a los estudiantes al cumplimiento de normas, organización de actividades y a fijar sus diferentes prioridades. La práctica de un deporte es integrador e inclusivo, promueve la accesibilidad y la incorporación de todas las personas, además, desarrolla la capacidad de solucionar problemas y realizar tareas, mediante las destrezas adquiridas en el aprendizaje de la experiencia vividas en cada disciplina deportiva.

Con base en las consideraciones anteriores y en cumplimiento de sus funciones, el Departamento de Tercer Ciclo y Educación Diversificada, presenta a la Dirección de Desarrollo Curricular (DDC) y a las autoridades del Ministerio de Educación Pública este plan de estudio con el fin de buscar una oferta educativa que pueda identificar y desarrollar los talentos deportivos a nivel nacional.

Introducción

El artículo 80 del Decreto N° 38170-MEP (2014), define las funciones del Departamento de Tercer Ciclo y Educación Diversificada de la Dirección de Desarrollo Curricular y concretamente en el inciso e), se destaca:

> Diseñar y evaluar los planes y los programas de estudio del Tercer Ciclo y Educación Diversificada para someterlos a consulta de las autoridades superiores, con el fin de que sean presentados al Consejo Superior de Educación para su autorización (s.p)

En correspondencia con esta función, el Departamento de Tercer Ciclo y Educación Diversificada coordinó un proceso de análisis de la pertinencia del plan de estudio para Colegio Deportivo y Secciones Deportivas en Colegios Académicos, el cual fue producto de la participación y reflexión de diferentes actores educativos (estudiantado, familias, personal docente y técnico-administrativo) del Colegio Deportivo de Grecia y el Colegio Deportivo de Limón, así como docentes de Educación Física.

De esta manera, el plan de estudio que se presenta, ofrece la oportunidad de una formación con énfasis en el área deportiva, para aquellos estudiantes que tienen habilidades y destrezas en la práctica del deporte. El plan de estudio propuesto, en séptimo año se trabaja mediante talleres exploratorios, ofreciendo al estudiante la oportunidad de participar, explorar diferentes deportes, con el propósito de que el estudiante pueda seleccionar, de acuerdo con su interés y desempeño, el énfasis deportivo que desea cursar el resto de los años.

Se presentan a continuación los antecedentes de la propuesta del plan de estudio para Colegio Deportivo y Secciones Deportivas en Colegios Académicos, la ruta que se siguió para la elaboración de la propuesta, así como los argumentos y conceptualizaciones que la justifican. Así mismo, el marco de referencia que fundamenta la estructura curricular por competencias, orientada a brindar una oferta educativa integral, en función de un énfasis deportivo específico.

1. Antecedentes

Los Colegios Deportivos se crean según acuerdos del Consejo Superior de Educación (N° 25-90 - N° 24- 95 - N° 22- 96 - N° 47- 01): El primero de ellos en Limón en el año 1990 y el segundo en Grecia en el año 2002 en las instalaciones del Liceo León Cortés Castro. Este último se desarrollaba mediante una modalidad deportiva, paralela al Liceo León Cortes Castro, sin embargo luego se separa del mismo y toma su rumbo como Colegio Deportivo de Grecia.

Estos centros educativos tienen una matrícula promedio de 300 estudiantes, la cual ha sido muy estable en los últimos años. El mayor incremento de matrícula se registró entre los años 2010 al 2015.

En el caso del Colegio Deportivo de Limón la deserción ha venido en disminución desde el año 2010 y para el año 2014 se registraron cifras relativas del 2.2 %. Por otro lado, el Colegio Deportivo de Grecia sí registro un leve aumento con respecto a las cifras relativas desde el 2010, indicando el dato más alto en el año 2013 (9.4%) y en el año 2014 con una cifra relativa de deserción de un 8.7%.

Originalmente el propósito de los colegios deportivos ha sido dar oportunidades a la población adolescente estudiantil que manifiesta habilidades y destrezas en diferentes disciplinas deportivas. En sentido, esto colegios destacan en su participación en diferentes eventos, tanto a nivel nacional, como es el caso de Juegos Deportivos Estudiantiles del Ministerio de Educación Pública (MEP), torneos de federaciones y festivales deportivos, así como torneos internacionales, como el Consejo del Istmo Centroamericano del Deporte y la Recreación (CODICADER) entre otros.

A partir del análisis integral de la oferta educativa de Tercer Ciclo y Educación Diversificada, y desde el Despacho de la Viceministra Académica, se observó la necesidad de revisar a fondo este plan de estudios y formular un nuevo plan de estudio acorde a la nueva política curricular y educativa. la transformación necesaria, así como la construcción de las competencias y saberes de cada disciplina deportiva, con ayuda del análisis de la malla curricular y su desarrollo en el contexto local y actual.

Correspondió al Departamento de Tercer Ciclo y Educación Diversificada, asumir el proceso integral de análisis y la formulación del plan que en este documento se presenta, para lo cual se coordinó con el trabajo conjunto de la Dirección de Recursos Humanos, el personal de los colegios Deportivos de Limón y Grecia, así como la consulta a padres de familia y estudiantes.

Con respecto a lo anterior y considerando como propósito fundamental, el plan de estudios de colegio deportivo que se propone es un plan universal e inclusivo, que responde a las necesidades actuales de la educación, además que la propuesta es específicamente para el desarrollo de habilidades y destrezas deportivas.

Lo anterior, nos lleva a considerar ¿cuál es la problemática por la que se requiere proponer un plan de estudios por competencias para el desarrollo de las habilidades deportivas?

. En estas instituciones de forma paralela al núcleo académico, se aplica un núcleo o sección deportiva, mediante la cual se desarrollan y estimulan las habilidades y destrezas deportivas en el estudiantado.

La problemática tiene que ver con la necesidad de actualizar la limitada oferta de educación deportiva vigente, de acuerdo con los retos y desafíos que se plantean en el siglo XXI y que evidentemente influyen en la conceptualización de lo que significa ser deportista y que permea su pensamiento y quehacer. Esto es lo que nos ocupa en la presentación de este plan de estudios.

Por otra parte, se considera que a lo largo del tiempo, diferentes comunidades y regiones han manifestado y demostrado su interés por contar con una opción educativa que potencie las habilidades y destrezas deportivas; que permita fortalecer en los jóvenes talentosos en las diferentes disciplinas deportivas, lo cual es un claro indicador de la necesidad existente en las regiones y de la habilidad que se desaprovecha por la inexistencia de opciones que promuevan el desarrollo de las inquietudes deportivas entre los estudiantes.

En lo que respecta a la mejor estructura para desarrollar esta propuesta a lo largo del proceso educativo, se fomenta claridad que, por la naturaleza de la expresión, las opciones que permiten potenciar habilidades y desarrollar destrezas del estudiante de forma integral y con la guía cercana del docente son las competencias. Por lo tanto para lograr el desarrollo de las habilidades deportivas es necesaria la posibilidad de estimular competencias en el sujeto que aprende.

Es importante garantizar el conocimiento, para asegurar que el egresado del centro educativo pueda tener oportunidades reales para ingresar a estudios superiores en el énfasis de su interés, e incluso, que tenga posibilidades, si así lo quiere, de desarrollar una carrera profesional.

La estructura de competencias para el siglo XXI permite develar el desempeño de la persona en lo que respecta los conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores en el despeño deportivo, además que toma en consideración los diferentes contextos en el logro de los propósitos del estudiante.

Por otra parte, es importante señalar que el plan de estudio propuesto respeta y responde a las diferencias y necesidades de cada zona. Hay que considerar que uno de los aspectos que destaca a cada región es lo deportivo y cultural, brindando identidad a las comunidades, ante el resto de la sociedad planetaria; por lo que el éxito de esta propuesta es lo que va a permitir a las diferentes zonas el fortalecimiento de sus potencialidades y la expresión de sus habitantes con una visión local y global.

1.2. Ruta metodológica

Desde el Departamento de Tercer Ciclo y Educación Diversificada, se ha llevado a cabo en años anteriores una labor de estudio y acompañamiento para el desarrollo de los colegios

deportivos. Los resultados de estos procesos han quedado plasmados en los documentos "Informe: Estudio de la oferta curricular del tercer ciclo de la educación general básica y la educación diversificada" de 2011, el cual fue expuesto a las autoridades de ese momento.

Entre 2012 y 2013, a raíz de las observaciones realizadas y de las prioridades que las autoridades de turno determinaron, se llevó a cabo la formulación de una propuesta de actualización del plan de estudios de los colegios deportivos, misma fue coordinada por la Asesoría Nacional de Educación Física, luego expuesta y entregada a la administración anterior; dada a conocer al propio Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), quienes la valoraron muy positivamente y estaban dispuestos a apoyar en su desarrollo.

En todas estas labores participaron los directores y docentes de los dos colegios deportivos, construyendo y proponiendo las diferentes ideas, según a las experiencias y vivencias de su trabajo diario. Todo este material fue recopilado y es de ahí donde se obtiene la base de trabajo para los documentos que deben respaldar el desarrollo de la dinámica de Colegios Deportivos.

A partir de los resultados obtenidos, se fomenta la necesidad de una opción de Colegio Deportivo, en el sistema público de educación, que responda a una propuesta dinámica, que sea capaz de fortalecer las habilidades deportivas y desarrollar las destrezas, lo anterior debe ir de la mano con la posibilidad de que otros colegios de diferentes modalidades, puedan optar por tener una sección deportiva.

Por otro lado es importante rescatar que las competencias deportivas son un término poco usado en la literatura académica para referirse al desempeño de las personas en diversas disciplinas deportivas. Una revisión de la literatura internacional permite concluir que en los últimos 40 años es más común el uso del término habilidades motoras (skills) para expresar el movimiento humano (Fusche, 2004).

Diversos autores en el campo de la Educación Física y el deporte suelen traducir la palabra inglesa "skills" por habilidades, destreza, pericia y técnica. Se suele hablar de habilidades y destrezas motrices básicas como caminar, correr, saltar, y habilidades específicas como la danza, los gestos deportivos y destrezas para realizar una tarea. En el siguiente cuadro se presentan la diferencia entre ambas habilidades: básicas y específicas.

Cuadro 1 Diferencia entre habilidades básicas y específicas

HABILIDADES BÁSICAS	HABILIDADES ESPECÍFICAS
Polivalentes	Monovalentes
Su desarrollo se presenta aproximadamente entre los seis y los doce años de edad.	Su desarrollo tiene lugar después de los 9 años de edad, con algunas excepciones.
Se ejecutan con una finalidad no rigurosa.	Se ejecutan con un objetivo en el que prima el principio de máxima eficacia en la ejecución.
Desde el punto de vista metodológico requieren una menor exigencia de cualidades físicas y perceptivomotrices	Suponen y requieren un mayor nivel en el desarrollo de capacidades físicas y perceptivomotrices
Basadas en el principio de transferencia	Su adquisición resulta más sencilla, si existe una transferencia con respecto a las habilidades básicas.
Son producto del desarrollo del movimiento natural del niño y sin sometimientos a normas exigentes.	Se derivan de las habilidades básicas y las actividades que las originan son una parte fundamental de su práctica.
Dan lugar al dominio motriz del medio	Dan lugar al dominio específico del medio.

Fuente: Habilidades y destrezas motrices en la Educación Física en primaria

El lenguaje de habilidades motoras, sin embargo, no es excluyente de considerar el deporte desde la perspectiva de las competencias. La actividad deportiva involucra no sólo habilidades motoras, sino también aspectos cognitivos, actitudinales y sociales. Por tanto, las competencias puede ser una perspectiva integradora de los diversos factores involucrados en el aprendizaje de un deporte y la transferencia a la vida cotidiana.

Consecuentemente los colegios deportivos deben contemplar el desarrollo de las competencias necesarias según la disciplina.

1.3 Resultados obtenidos

Para una mejor comprensión del plan de estudio que se plantea, se considera fundamental conocer los resultados obtenidos en cada uno de los procesos realizados dentro de la ruta metodológica y que son el punto de partida del cambio.

La labor diagnóstica que se desarrolló en los procesos de inicio de la propuesta, permitió realizar importantes observaciones para la construcción de la estructura curricular del plan que se propone.

Además fueron importantes los grupos focales con estudiantes de los dos colegios deportivos de Limón y Grecia, esta información se tabulo y los resultados sirvieron como insumo para elaborar un informe estadístico. Posterior a este proceso se realizaron jornadas de trabajo, en estas se contó con la participación de los especialistas, funcionarios de ambos colegios deportivos y por cada uno de los deportes, (natación, voleibol, fútbol, atletismo, béisbol, baloncesto u otro deporte que según contexto así se requiera construir), se realizó la sistematización de los saberes requeridos en cada deporte, la propuesta de las pruebas de ingreso, malla curricular, entre otros aspectos.

A partir de los resultados obtenidos, se fomenta la necesidad de una opción deportiva en el sistema público de educación, que responda a una propuesta dinámica, que sea capaz de fortalecer habilidades y desarrollar destrezas deportivas, en las diferentes zonas del país.

2. Caracterización de la población meta

El plan propuesto, ofrece la oportunidad de formación con énfasis deportivo para aquellos estudiantes que tienen habilidades e interés para el deporte.

Los estudiantes de nuevo ingreso, deben participar de una pasantía de tres días, cuyas fechas se regirán por lo consignado en el calendario escolar para las pruebas de aptitud (Anexo. 1). La misma consistirá en un taller de inducción, a modo de experiencia exploratoria, que permita determinar el interés y las habilidades deportivas del estudiante. Por otra parte, y para evidenciar la integralidad del proceso, los padres de familia asistirán a charlas informativas y de sensibilización, organizados en las mismas fechas.

Con respecto a los estudiantes de sétimo que ingresen al colegio deportivo por medio de traslado, tendrán un período de prueba de diez días hábiles, antes de formalizar el traslado, en los que se valorará la aptitud y adaptabilidad a la modalidad del centro educativo, pasando por el proceso de pruebas de ingreso.

Para el ingreso al énfasis Deportivo:

- Los estudiantes regulares que aprueben el sétimo año ingresarán al énfasis correspondiente, de acuerdo con el proceso de selección desarrollado a lo largo del mismo año. Además, realizarán una prueba ante un jurado conformado por docentes según el área de énfasis deportivos, pertenecientes al centro educativo, quienes definirán su ingreso o no ha dicho énfasis. En los casos en los que los estudiantes no superen esta etapa, el colegio deportivo brindará el acompañamiento para el traslado hacia otros centros educativos de la zona.

- Los estudiantes de nuevo ingreso, deben realizar una prueba de idoneidad, mediante la cual se verificará el nivel en la formación deportiva previa (conocimientos, habilidades y destrezas), en el área del énfasis elegido.
- Una vez identificada la población meta y a partir de los resultados obtenidos al determinar las competencias genéricas y específicas que se espera alcance el estudiante al finalizar el proceso de enseñanza-aprendizaje con énfasis deportivo, se establece el perfil de salida.

3. Propósito del plan de estudios

Dentro de la ruta metodológica definida para el diseño del presente plan de estudio, y considerando las características específicas de la población meta, sus habilidades, inclinaciones y necesidades deportivas, se percibe la necesidad de plantear una propuesta educativa que involucre no solamente la adquisición de las habilidades y destrezas específicas que le permitan al estudiante completar de forma satisfactoria, eficiente y efectiva, el proceso de formación que cursa en el nivel en el que se encuentra en las diferentes modalidades del sistema educativo público del país:

- Ofrecer la oportunidad de una formación con énfasis deportivo para aquellos estudiantes con intereses, potencialidades y habilidades deportivas.
- Estimular el talento deportivo, la creatividad y la sensibilidad del individuo.
- Formar jóvenes con elementos teóricos y prácticos dentro de diferentes disciplinas deportivas.
- Promover estrategias que permitan el desarrollo de proyectos y estrategias deportivas por parte del estudiantado.

De esta manera, el plan de estudio que se plantea direcciona el desarrollo de competencias específicamente en lo que se refiere a las habilidades para la formación deportiva, con una visión centrada en la atención a la diversidad y que considera tanto el alcance de saberes del conocer, hacer, ser y convivir de las diferentes especialidades deportivas, así como la adquisición de técnicas específicas para la permanencia y promoción dentro del sistema educativo, según sea la posibilidad del estudiantado.

Lo anterior, mediante el planteamiento de una estructura curricular basada en competencias, teniendo claro que desde la competencia (Guzmán y Marín, 2011) la persona puede movilizar sus conocimientos, actitudes y ejecutar en la práctica procedimientos para actuar y enfrentarse de manera efectiva ante diferentes situaciones en su entorno.

Además de permitir al estudiante vivenciar o desarrollarse en campos de aprendizaje deportivo, social o laboral, como miembro activo de la sociedad y promoviendo los procesos inclusivos de toda la población en diferentes actividades de forma integral.

4. Fundamentación del plan de estudio

El plan de estudio propuesto para los colegios deportivos, se fundamenta en el enfoque socio-constructivista con una estructura curricular por competencias, la cual se explican a continuación.

Enfoque socio-constructivista

El enfoque socio-constructivista se describe según Tünnerman Bernheim (2006) citado por Molina (2013) en los siguientes términos:

> *…se asume el socio-constructivismo como uno de los fundamentos del proceso educativo, en tanto expresa un enfoque pedagógico en el cual el sujeto construye el conocimiento a través de la interacción que sostiene con el medio social y físico. El educando aprende de los otros (interacción) y con los otros (dimensión social), con capacidad para resolver problemas de forma independiente. El enfoque socio-constructivista se concibe como todas aquellas situaciones que la cultura ofrece al educando para aprender en los contextos educativos y fuera de ellos. Permite al estudiante reconstruir sus experiencias personales cuando interactúa con su medio social. Por tanto, el conocimiento es, a la vez, un producto personal y social.*
>
> *El socio-constructivismo como enfoque, aporta a la comprensión del papel que desempeñan los conocimientos previos del estudiante en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estos, constituyen el punto de partida para la reconstrucción y el enriquecimiento del conocimiento* (p.121).

Este enfoque es denominado también por diversos especialistas como enfoque socio-construccionista, constructivismo social o social-constructivismo algunos aspectos que lo caracterizan son los siguientes: (Molina 2013, p.121):

- Los conocimientos se construyen y no se transmiten.
- Los contenidos no se definen previamente en su totalidad.
- El currículo se ubica en contextos y en situaciones pertinentes en relación con las prácticas sociales establecidas.
- El estudiante es el sujeto del proceso curricular, en el cual se privilegia la dimensión social.
- A partir del contexto se precisa el significado de los conocimientos que se construirán y validarán.
- Se requiere una práctica reflexiva, no se admiten las decisiones como tales sin cuestionarlas.
- La comunidad toma un papel predominante en el proceso curricular.

En concordancia con los planteamientos del enfoque que requiere una interacción entre los actores y el entorno de tal forma que se garantice la aprehensión de la cultura cotidiana y la cultura sistematizada, con las disposiciones de la Dirección de Desarrollo Curricular del Ministerio de Educación Pública para los nuevos programas de estudio, el plan de estudio para Colegios Deportivos considera dentro de su fundamentación la política educativa nacional y destaca el constructivismo como "el elemento que permite definir con mayor claridad las formas de estimulación de aprendizaje del estudiantado" (MEP, 2009 a, p. 18).

Principalmente, dado que desde esta postura curricular se persigue:

> *un estudiando responsable de su propio aprendizaje, activo, participativo, creativo, que se acerque a su entorno, lo conozca y reaccione, que interactúe con sus compañeros y docentes, que exprese sus conocimientos y construya a partir de ellos nuevos conocimientos, es decir que actúe como un verdadero responsable de su propio aprendizaje* (MEP, 2009 a, p. 18).

Interpretando a Gómez (2000), citado por Flórez (2002), dentro de este enfoque, el conocimiento es construido por la persona, pero no como repetición o reproducción del contenido disciplinar, sino como una reconstrucción personal, que parte de la características, los esquemas de que dispone, el contexto social, las experiencias de aprendizaje previas, las vivencias personales, los hábitos y se media por las representaciones que evolucionan progresivamente a medida que avanza el proceso educativo. Es decir, que el aprendizaje se produce por la participación activa del estudiante y su acción sobre la realidad, siendo éste continuo, progresivo y en constante evolución.

Adicionalmente, desde esta postura, el proceso educativo se fundamenta en la interacción social que se da entre docentes y estudiantes e implica "el trabajo consciente, intencionado y sistemático del docente que con la comunicación, la afectividad, la metodología y los recursos, provoca y promueve la construcción colaborativa de aprendizajes" (DEE, 2014).

Finalmente, de este enfoque se asumen los siguientes planteamientos (MEP, 2009 a):

- La educación se ve como un derecho y un deber de la persona humana.
- Se propicia la participación crítica de las personas en la vida social, productiva, cultural y política del país. Para ello se busca la formación de personas críticas, creativas, comprometidas y dinámicas.
- Se toma en cuenta para la planificación y ejecución del currículo el conocimiento de la realidad y la problemática de la comunidad y la interacción permanente que existe entre la persona y su entorno sociocultural.
- Se tiende a alcanzar una educación que beneficie a todos, que mejore la calidad y logre, por tanto, la justicia social.

- El desarrollo de pensamiento y la conciencia están condicionados por el contexto socio-histórico y cultural en el que desenvuelve el sujeto que aprende. (Molina: 2013. P.120)
- Se estimula el desarrollo en los estudiantes de su personalidad considerando el aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser (Molina:2013. P.120)

5. Estructura curricular del plan de estudio

El plan de estudio que se propone considera una estructura curricular por competencias, partiendo de la postura teórica de que las competencias incursionan en la educación como una reacción ante los aprendizajes academicistas producto de prácticas educativas tradicionales. Asimismo, busca un cambio en la concepción de la educación reconociendo que se debe formar a la persona en lugar de informar y que el interés debe estar en el sujeto y no en el objeto de estudio, para que sea competente en la vida y no memorístico en el aula, siendo que "lo más importante no es tener conocimientos sino saberlos buscar, procesar, analizar y aplicar con idoneidad" (Tobón, 2008).

La estructura curricular por competencias, supone una construcción que se efectúa por medio de un proceso mental que implica la adquisición de un conocimiento nuevo. En dicho proceso, además de construirse nuevo conocimiento, también se desarrollan nuevas competencias que le permitirán a la persona aplicar lo ya aprendido a nuevas situaciones contextuales y sociales. En este caso se hace la salvedad que para cada uno de los deportes, se habla de una competencia como competición, resaltando la idea de competir unos contra otros para generar un resultado, sin embargo para la estructura curricular, estaremos hablando de competencia como suficiencia donde consideramos los saberes mínimos por desarrollar, garantizando el aprendizaje de un deporte.

La propuesta nacional de educar para una nueva ciudadanía, estimula el desarrollo de habilidades que permiten la exploración y sensibilización en el estudiante poseedor de habilidades deportivas y la elección del énfasis deportivo de su interés, para formar su perfil de salida.

5.1. Conceptualización de la competencia

A partir de una visión holística del desarrollo humano integral, se puede definir la competencia humana como una habilidad general, producto del dominio de conceptos, destrezas y actitudes, que el estudiante demuestra en forma integral y a un nivel de ejecución establecido previamente como meta, por un programa académico. (Villarini, p.996).

El modelo de competencias integrales establece tres niveles: las competencias básicas, las genéricas y las específicas, cuyo rango de generalidad va de lo amplio a lo particular. Las

competencias básicas son las capacidades intelectuales indispensables para el aprendizaje de una tarea, quehacer o expresión; incluyen las competencias cognitivas, técnicas y metodológicas, muchas de las que se obtienen en los niveles educativos previos. Las competencias genéricas se refieren a las situaciones concretas de la práctica específica, que requieren de respuestas complejas. Por último, las competencias específicas son la base particular de dicha práctica o expresión y por ello, están vinculadas a la ejecución.

El trabajo por competencias en los planes y programas educativos, está "centrado principalmente en el estudiante y en su capacidad de aprender, que exige más protagonismo y cuotas más altas de compromiso…" (González, 2003, p. 36).

Asimismo, desde la competencia,

> *…se parte del aprendizaje significativo y se orienta a la formación humana integral como condición esencial de todo proyecto pedagógico; integra la teoría con la práctica en las diversas actividades; promueve la continuidad entre todos los niveles educativos y entre éstos y los procesos laborales y de convivencia; fomenta la construcción del aprendizaje autónomo; orienta la formación y el afianzamiento del proyecto ético de vida; busca el desarrollo del espíritu emprendedor como base del crecimiento personal y del desarrollo socioeconómico; y fundamenta la organización curricular con base en proyectos y problemas, trascendiendo de esta manera el currículo basada en asignaturas compartimentadas* (Tobón, 2005, s.p.).

Desde las competencias se combina el saber, el hacer, el ser y el convivir, que de acuerdo con el informe de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI, presidida por Jacques Delors en el año 1996, son los cuatro pilares fundamentales que hacen del sistema educativo un sistema más humanizado, democrático y solidario (Gimeno, 2008).

En la postura teórica de las competencias, se combinan las capacidades o aptitudes que una persona pone en juego para hacer frente, disponer, actuar, saber actuar, actuar de manera competente o para movilizar un conjunto de recursos cognitivos que involucran saberes, micro-competencias, informaciones, valores, actitudes, esquemas de percepción, de evaluación y de razonamiento entre otras, que una persona moviliza para resolver una situación compleja (Guzmán y Marín, 2011).

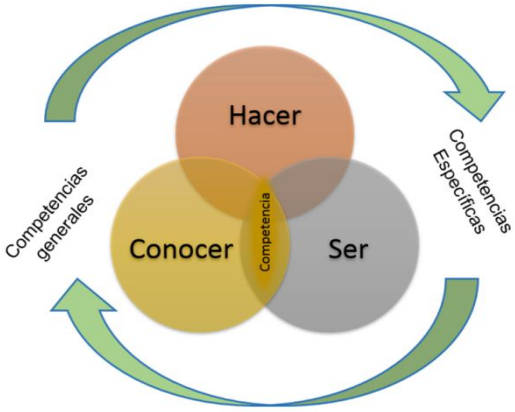
La estructura curricular por competencias pretende promover el mayor grado posible de articulación entre las exigencias de formación futura y su proyecto de vida, es decir, que se enfoca en potenciar habilidades y la adquisición y desarrollo de destrezas que le permitan a la persona una verdadera inclusión social y el desarrollo de sus habilidades deportivas en este caso.

Según Fugellie, Rodríguez y Yupanqui (2005), la competencia es:

> *…la capacidad del sujeto para movilizar conocimientos, procedimientos y actitudes, aplicadas a diferentes situaciones, tanto cotidianas como profesionales, con la finalidad de aportar a la calidad de su vida personal y de la sociedad* (p. 6).

Esta definición resume los tres aspectos fundamentales que confluyen en la conceptualización y ejecución de la competencia: los conocimientos (saber), los procedimientos (hacer) y las actitudes (ser), los cuales se observan en relación con el desempeño, la experiencia y el contexto (convivir).

Ilustración 1 Elementos de la competencia



Fuente: Elaboración propia para este documento

La competencia es por lo tanto, una respuesta holística que busca desarrollar las habilidades y destrezas como una totalidad. Al respecto, se señala en el Informe Tuning (2003) *suponen una combinación de la comprensión, la sensibilidad y el conocimiento que permiten ver como las partes de un todo se relacionan y se agrupan* (p.82). Específicamente en el campo deportivo, esta sensibilidad es necesaria.

La persona con formación deportiva, transita constantemente por la reflexión del hacer, conocer y ser, en relación con sus experiencias de vida, lo que le permite generar competencias deportivas en su proyecto de vida. Esta interrelación se presenta en la Ilustración N° 1.

En el presente plan de estudio, se concebirá la competencia como:

> Una compleja y sensible estructura que incluye el manejo de un saber, la aplicación de unas habilidades y destrezas que mejoran con la experimentación y adquieren

sentido cuando se interactúa con unos valores fundamentales en contextos específicos para apreciar, hacer, innovar y sentir. Pablo Romero Ibáñez 2006.

Según Díaz (2006), no existe un único planteamiento para clasificar las competencias, además que su aplicación en la educación, data de pocos años y en las diversas propuestas que se han elaborado, cada autor o cada entidad genera las denominaciones que considera pertinentes.

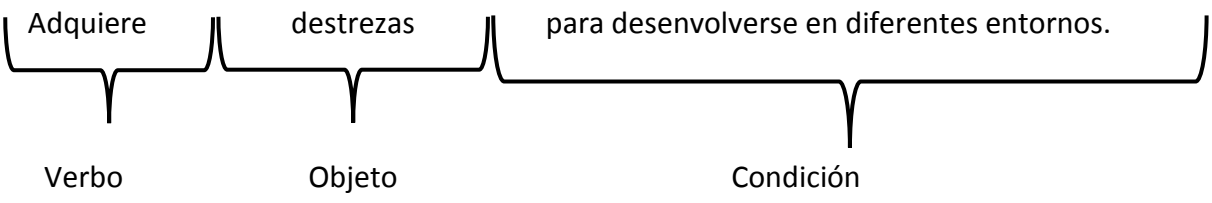
El concepto de competencia es altamente polisémico. En el entorno deportivo, hay que reflexionar que una competencia existe por la necesidad de enfrentar problemas y situaciones de la vida cotidiana. Ser competente significa cumplir con las expectativas que se tienen de los desempeños esperados (Pimienta 2012, p.6.). Es por esta razón que se debe contribuir a la formación de los ámbitos físico, mental social y espiritual, como aspiración válida en el desarrollo deportivo del estudiantado.

De acuerdo con Valle (2006), puede observarse la presencia de dos grandes grupos de competencias: las genéricas y las específicas, aun cuando los términos empleados varían de un autor a otro. Las competencias genéricas, referidas a un grupo de actividades para alcanzar un conjunto de saberes generales y las competencias específicas, como la serie de tareas o funciones concretas que se deben realizar para alcanzar un determinado saber.

En este mismo orden, desde el Informe Tuning (2003), se establecen competencias: genéricas y específicas, las competencias genéricas identifican los elementos compartidos que pueden ser comunes a varios procesos de formación y las específicas que determinan a cada área temática.

De igual manera, es factible encontrar diversas formas para estructurar las competencias, siendo la descripción adoptada en la estructura curricular que se plantea, la siguiente: un verbo de desempeño, un objeto y una condición.

Lo anterior se representa de la siguiente manera:

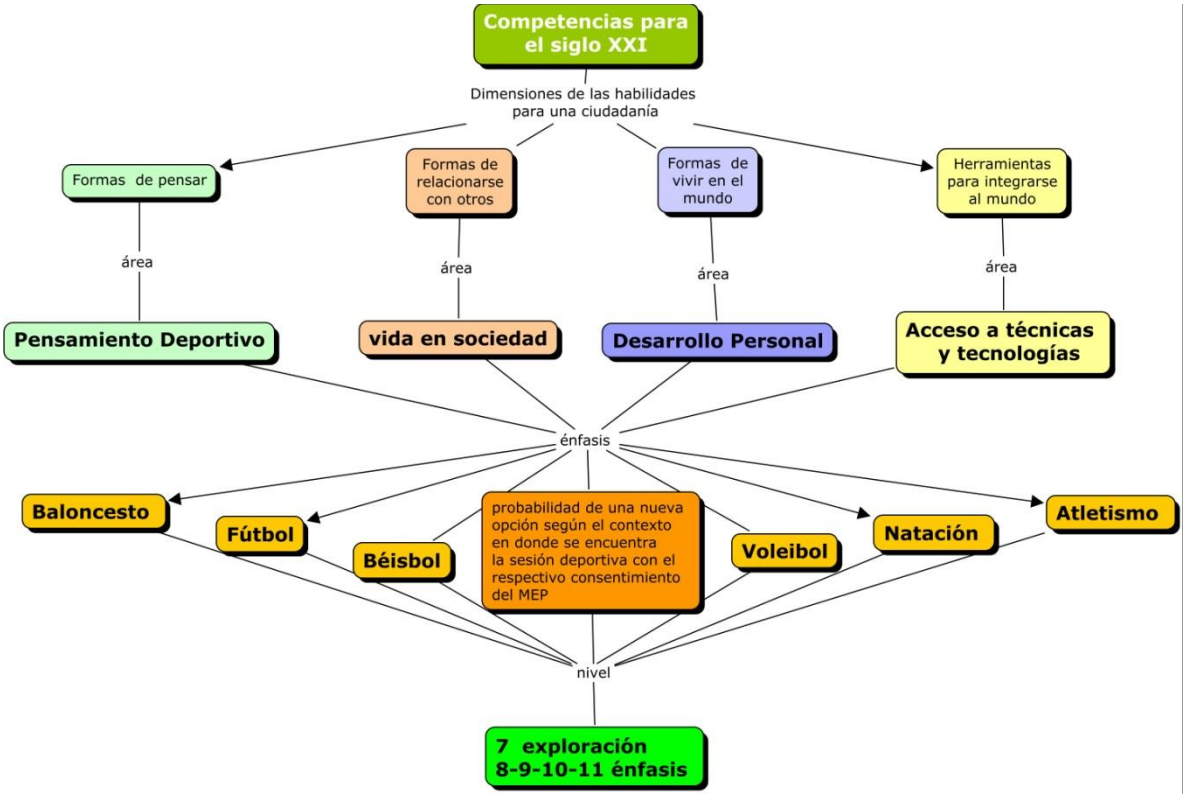


Para el verbo de desempeño, en el que se hace referencia a la acción, indica una habilidad observable, que fomenta el producto o resultado de una actuación dirigida al desempeño deportivo, en este caso. El objeto se refiere al ámbito o ámbitos en los cuales recae la acción; y la condición, como parámetro de calidad del desempeño, se expresa de manera general, de tal forma que responda a la pregunta ¿en qué situación la persona con

formación artística aplica el conocimiento?, buscando asegurar el logro de la acción y el propósito de esta.

La estructura curricular propuesta concibe cuatro competencias genéricas, las cuales se desagregan en competencias específicas. Las competencias genéricas de este plan de estudio giran en torno a cuatro dimensiones, sus áreas y énfasis deportivo esto se logra a partir de las competencias del siglo XXI, tal y como se puede evidenciar a continuación (ver Ilustración 2):

Ilustración 2 Competencias deportivas



Fuente: creación propia para este documento

5.2. Unidades de estudio de la competencia

Para las diferentes disciplinas desde sétimo, a undécimo año se presenta la siguiente matriz en la que se visualiza el tiempo, el nivel y los saberes puntuales para cada énfasis, además la competencia específica a potenciar en la mediación pedagógica según los conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes a desarrollar. Para esto es necesario que se visualice la matriz de competencias y el desglose de competencias genéricas de los cuadros 3, 4, 5 y 6. Es importante guiarse por el código de cada una por ejemplo **CEPD1** significa **C**ompetencia **E**specífica **P**ensamiento **D**eportivo **1**, que marca el proceso en el que el docente debe trabajar para el desarrollo de la misma.

De igual forma cada competencia tiene un elemento de competencia que es el desempeño particular que el aprendiente demuestra en una situación real, en el logro integral de la calidad en su proceso de enseñanza-aprendizaje. Para estos elementos hay un código por ejemplo: **CEPD1e1** significa **C**ompetencia **E**specífica **P**ensamiento **D**eportivo **1**, Elemento de Competencia **1**, para cuando el docente este desarrollando su planeamiento toma en cuenta ¿cuál es la competencia específica?, ¿cuál es el elemento a estimular en las unidades de aprendizaje?, esta información se encuentra en los cuadros 3, 4, 5 y 6, también se puede observar en el Anexo 7 los criterios de desempeño que marcan el camino de lo que se valorará. Con estos se construyen los indicadores de los instrumentos de evaluación a elaborar.

Cuadro 2 Matriz de las competencias específicas

	MANERAS DE PENSAR área (pensamiento deportivo PD)	**MANERAS DE RELACIONARSE CON OTROS** área (vida en sociedad VS)	**MANERAS DE VIVIR EN EL MUNDO** área (desarrollo personal DP)	**HERRAMIENTAS PARA INTEGRARSE AL MUNDO** área (acceso a técnicas y tecnologías ATT)
	CG1 Adquiere destrezas y aptitudes físicas que potencien habilidades en los deportes, para desenvolverse de manera independiente en el pensamiento deportivo.	**CG2** Aplica el trabajo colaborativo y competitivo en la vida cotidiana integrando valores deportivos en los diferentes contextos	**CG3** Muestra actitud de ciudadano glocal, auto estima y conciencia ambiental en el desarrollo de su proyecto de vida en forma integral.	**CG4** Fomenta las destrezas técnicas y tecnológicas que le permiten integrarse y promoverse en el entorno deportivo.
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	**CEPD1** Aprecia la importancia de la actividad deportiva, el aprendizaje continuo en la formación del ser humano para la evolución de la especie. **CEPD2.** Emplea los elementos y movimientos fundamentales de los deportes para lograr la participación activa en su estilo de vida. **CEPD3** Emplea los elementos técnicos y tácticos fundamentales de cada deporte, permitiendo el énfasis del mismo. **CEPD4** Aplica sensibilidad, auto crítica, creatividad e innovación en la búsqueda de soluciones a las incógnitas que enfrenta como deportista. **CEPD5** Expresa las habilidades y destrezas de pensamiento y conocimientos adquiridos, orientado a solucionar los retos deportivos. **CEPD6** Considera la importancia del deporte y el aprendizaje continuo en la formación del ser humano para la evolución de la especie. **CEPD7** Utiliza el análisis y el pensamiento crítico al desarrollar sus proyectos deportivos.	**CEVS1** Elabora propuestas a través del deporte para desenvolverse en sociedad. **CEVS2** Aprecia, entiende, disfruta y se expresa por medio del deporte para desarrollarse como ciudadano global y local. **CEVS3** Demuestra buenas aptitudes y actitudes en la construcción de proyectos sobre los diferentes deportes en el desarrollo de su vida personal y en sociedad. **CEVS4** Experimenta una vivencia deportiva con estilos de vida saludables para crecer en el ámbito personal. **CEVS5** Valora la importancia de cada uno de los deportes que práctica y logra establecer relaciones con otros y consigo mismo de manera responsable. **CEVS6** Expresa que es un deportista en proceso de construcción para desenvolverse en el entorno. **CEVS7** Manifiesta un manejo emocional en relación con su participación en competiciones deportivas y la gestión de sus proyectos.	**CEDP1** Confecciona propuestas de proyectos, por medio del deporte para desenvolverse en sociedad. **CEDP2** Demuestra valores éticos para el desarrollo de sus propuestas. **CEDP3** Muestra interés por constituirse en un agente de cambio que integra valores deportivos aprendidos en su contexto personal, familiar y social. **CEDP4** Desarrolla experiencias, investigaciones, intervenciones y proyectos deportivos, con actitud ciudadana, respeto al otro y como un medio de estilo de vida saludable. **CEDP5** Contribuye en el desarrollo integral de los miembros de su comunidad, a través de la promoción de los valores humanos, sociales e institucionales por medio del deporte y la realización de actividad física. **CEDP6** Incorpora elementos dentro de la práctica del deporte, en donde se resalten valores tales como: la constancia, disciplina, fuerza de voluntad y respeto hacia el trabajo tanto individual como grupal.	**CEATT1** Utiliza múltiples aplicaciones, recursos digitales y tecnológicos, de forma creativa y productiva como herramientas para la presentación y organización de la información. **CEATT2** Emplea los diferentes elementos, técnicas y tecnologías, para su mejor la comprensión de los movimientos en los deportes. **CEATT3** Aplica los movimientos estéticos en las manifestaciones deportivas para incorporarlos en su vida cotidiana. **CEATT4** Confecciona propuestas originales y creación propia a través del deporte y las diferentes tecnologías. **CEATT5** Utiliza diferentes manifestaciones deportivas, empleando las habilidades y destrezas adquiridas para comunicar su visión del mundo.

5.3. Perfiles basados en competencias

El perfil es un componente orientador en el diseño de un plan de estudio, dado que considera las competencias que requiere la persona para desenvolverse con éxito en el campo laboral y personal. Según Hawes (2010), en el perfil de egreso,

> *se describe el desempeño esperado de un egresado, certificado por la institución en términos de las habilitaciones logradas en el proceso formativo, representando el compromiso social de la institución en el logro de las competencias, adquiridas en el curso de un itinerario formativo o plan de formación* (p. 3).

El perfil de salida propuesto para el plan de estudio de colegios deportivos, debe responder a las necesidades de la sociedad en la actualidad considerando, lo tecnológico, el acceso a la información, la hiper modernidad como característica de las condiciones físicas y necesidades humanas para la salud.

De manera que, la construcción de este perfil se deriva del análisis de la información obtenida en los diferentes procesos de investigación desarrollados al respecto, desde el año 2012; así como los aportes recibidos de expertos, docentes, estudiantes y colaboradores.

A partir de las premisas de la política curricular educar para una nueva ciudadanía en su transformación curricular, el MEP define el perfil en el cual se consigna un acumulado de habilidades que acreditan que el estudiante estará en capacidad de desarrollar las competencias indispensables para su desempeño como deportista en formación.

De acuerdo con las dimensiones de las competencias requeridas para el siglo XXI: formas de pensar, formas de relacionarse con otros, formas de vivir en el mundo y las herramientas para integrarse al mundo, se determinan áreas que representan el fortalecimiento del ser humano, en específico para su formación integral con énfasis deportivo y a su vez en cada área se definen las competencias genéricas para el perfil del estudiante de colegios deportivos (Anexo. 5).

La primera competencia genérica se orienta a la habilidad de pensar; siempre debe demostrar pensamiento deportista, porque ser deportista no depende de un horario o momentos específicos, es una manera de pensar y ver la vida, por lo que su actitud y pensamiento debe ser en todo momento de deportista. Esta dimensión da origen al área de pensamiento deportista, siendo la competencia genérica “Posee habilidades y destrezas potenciadas para desenvolverse de manera independiente en el pensamiento deportivo”.

La segunda competencia genérica, que se desarrolla a partir de la dimensión de formas de vivir en el mundo, es el área de la vida en sociedad, que es fundamental en el mundo laboral y profesional contemporáneo, cuya competencia genérica es “Aplica el trabajo colaborativo en la vida cotidiana integrando valores deportivos en los diferentes contextos”.

La tercera competencia genérica es la dimensión de las formas de relacionarse con otros, representa el área del desarrollo personal específicamente el cuido del cuerpo humano de forma integral en concordancia con la calidad de vida, por lo que la competencia genérica es: “Muestra actitud de ciudadano global, auto estima y conciencia ambiental en el desarrollo de su proyecto de vida en forma integral”.

La cuarta competencia genérica, derivada de la dimensión de las herramientas para integrarse al mundo, se refiere al impulso de habilidades técnicas y tecnológicas que permitan el desarrollo de la propia rutina deportiva del estudiante. El Deporte hace que las sociedades tengan tiempo de ocio, trabajo en equipo, y el compartir con otros seres humanos, también brinda espacios tanto personales como colectivos, por otra parte el uso de la tecnología es fundamental en el deporte como apoyo a la información, técnicas, instrumentos y reglamentos entre otros. De esta manera, se refiere al acceso a los entornos informativos, con la competencia genérica “Fomentar las destrezas técnicas y tecnológicas que le permiten integrarse y promoverse en el entorno deportivo”.

Es de esta forma que en la integralidad en el desarrollo de las competencias se promueve el desarrollo sostenible, la ciudadanía digital con equidad social, fortalecimiento de la ciudadanía planetaria con arraigo local (Anexo. 4).

Se puede apreciar en el cuadro 2 la dimensión, el área y competencias genéricas y las habilidades que se potencian en este plan de estudios.

Cuadro 3 Dimensiones, áreas y competencias genéricas

Dimensión	Área	Competencia genérica	Habilidades a Potenciar
FORMAS DE PENSAR	PENSAMIENTO DEPORTIVO	Adquiere destrezas y aptitudes físicas que potencien habilidades en los deportes, para desenvolverse de manera independiente en el pensamiento deportivo.	• Aprender a Aprender • Resolución de problemas • Creatividad e innovación
FORMAS DE RELACIONARSE CON OTROS	DESARROLLO PERSONAL	Muestra actitud de ciudadano glocal, auto estima y conciencia ambiental en el desarrollo de su proyecto de vida en forma integral.	• Colaboración • Comunicación
FORMAS DE VIVIR EN EL MUNDO	VIDA EN SOCIEDAD	Aplica el trabajo colaborativo y competitivo en la vida cotidiana integrando valores deportivos en los diferentes contextos	• Responsabilidad personal y social • Estilos de vida saludables • Vida y carrera

HERRAMIENTAS PARA INTEGRARSE AL MUNDO	ACCESO A TECNICAS Y TECNOLOGIAS	Fomenta las destrezas técnicas y tecnológicas que le permiten integrarse y promoverse en el entorno deportivo.	• Aplicación de tecnologías digitales • Manejo de la información

Fuente: Elaboración propia para este documento.

5.3.1. Competencias deportivas: genéricas y específicas

Las competencias específicas, descritas anteriormente, se desglosan a su vez en los elementos de competencia, los criterios de desempeño y los saberes que la constituyen.

Los elementos de competencia se refieren a los desempeños particulares que componen la competencia específica identificada y que la persona debe manifestar; los criterios de desempeño, expresan los resultados que la persona debe demostrar en situaciones reales, teniendo como base unos determinados requisitos de calidad; por su parte los saberes, desde el conocer, hacer y ser, son los aspectos que se pretende que el estudiante alcance integralmente al concluir el proceso educativo (Parra, 2013).

De lo anterior, los saberes asociados al "ser" se refieren principalmente a valores y actitudes, los referentes al "conocer" implican los conocimientos que la persona requiere para la puesta en práctica de lo que se aprende, teniendo claro que estos conocimientos se pueden adquirir o potenciar en caso de que se tengan; finalmente, los saberes relacionados al "hacer" se refieren a las técnicas o procedimientos que la persona incorpora en su práctica, para evidenciar el logro de la competencia.

Se describen a continuación, en los cuadros 3, 4, 5 y 6, los elementos que conforman las competencias genéricas, así como el desglose completo de cada una de las competencias establecidas.

Cuadro 4 Desglose de las competencia genérica de la dimensión manera de pensar

PENSAMIENTO DEPORTIVO
COMPETENCIA GENÉRICA: Adquiere destrezas y aptitudes físicas que potencien habilidades en los deportes, para desenvolverse de manera independiente en el pensamiento deportivo.
CEPD1 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Aprecia la importancia de la actividad deportiva, el aprendizaje continuo en la formación del ser humano para la evolución de la especie.

ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEPD1e1 Demuestra interés en el aprendizaje continuo para su propuesta de vida deportiva.	Durante el proceso se fomenta interés en las diferentes disciplinas deportivas y el aprendizaje continuo en este proceso.	• Aprendizaje continuo. • Aprecio y respeto por la práctica de diferentes disciplinas deportivas • Participación en actividades deportivas. • Sensibilización hacia la práctica de los diferentes deportes e incluso los no tradicionales.
CEPD1e2 Aprecia el relacionarse con las diferentes disciplinas deportivas	Al momento de expresarse muestra aprecio por la práctica del deporte	
CEPD2 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Emplea los elementos y movimientos fundamentales de los deportes para lograr la participación activa en su estilo de vida.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEPD3e1 Utiliza los diferentes movimientos de cada deporte de forma integrada.	En la práctica deportiva se fomenta la utilización de una gran cantidad de movimientos de forma integral.	• Conceptos de cada deporte y elementos de estilos de vida activos. • Tendencias y estilos de los diferentes deportes. • Historia de los deportes • Elementos teóricos y técnicos específicos de cada deporte • Expresión personal.
CEPD3 e2 Reconoce las principales características de los diferentes gestos técnicos en cada uno de los movimientos de los diferentes deportes	Se fomenta el manejo de los gestos técnicos y los movimientos en cada uno de los diferentes deportes.	
CEPD3 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Emplea los elementos técnicos y tácticos fundamentales de cada deporte, permitiendo el énfasis del mismo.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEPD3e1 Demuestra interés en continuar estudios en y el énfasis en cada uno de los deportes	Al interactuar fomenta interés sobre profesionalizarse, énfasis deportivo y en masificar el deporte.	• Exploración de los elementos técnicos y tácticos propios de cada disciplina deportiva. correspondiente. • Apreciación. • Expresión personal. • Exposiciones • Organización de festivales
CEPD3e2 Aplica conocimientos técnicos y tácticos en la participación de eventos deportivos.	Al momento de la participación en festivales deportivos fomenta el manejo de elementos técnicos y tácticos de los diferentes deportes.	

CEPD4 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Aplica sensibilidad, auto crítica, creatividad e innovación en la búsqueda de soluciones a las incógnitas que enfrenta como deportista.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEPD4e1 Utiliza conocimientos, sensibilidad y autocrítica en la búsqueda de soluciones para su participación deportiva.	En las actividades deportivas que desarrolla se observa la aplicación de sensibilidad, creatividad y autocrítica para solucionar las diferentes situaciones que enfrenta.	• Sensibilidad. • Autocrítica. • Creatividad. • Innovación. • Resolución de conflictos. • Tolerancia.
CEPD4e2 Demuestra interés para contribuir y construir su proceso de formación deportiva.	En el proceso de formación deportiva, fomenta interés y tolerancia.	

CEPD5COMPETENCIA ESPECÍFICA: Expresa las habilidades y destrezas de pensamiento y conocimientos adquiridos, orientado a solucionar los retos deportivos.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEPD5e1 Aplica los elementos fundamentales de cada deporte en los diferentes retos deportivos	Se fomenta el uso de los fundamentos de cada deporte en los diferentes retos planteados como deportista.	• Reflexión de los lenguajes deportivo. • Interculturalidad.
CEPD5e2 Demuestra disfrute de la práctica deportiva solucionando retos que se plantean desde la parte deportiva.	Durante las actividades diarias conocimiento y capacidad de solución de retos.	
CEPD6COMPETENCIA ESPECÍFICA: Considera la importancia del deporte y el aprendizaje continuo en la formación del ser humano para la evolución de la especie.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEPD6e1 Reconoce y analiza la importancia del deporte como medio de aprendizaje continuo.	Al momento del proceso de aprendizaje entiende el deporte como un medio en la formación y evolución.	• Pensamiento sistémico y analítico. • Respeto. • Tolerancia.
CEPD7COMPETENCIA ESPECÍFICA: Utiliza el análisis y el pensamiento crítico al desarrollar sus proyectos deportivos.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEPD7e1 Aplica conocimientos del área deportiva y de actividad física para solucionar retos y construcción de proyectos.	En las actividades deportivas propias de su énfasis, resuelve los retos que enfrenta a partir de sus conocimientos y proyectos.	• Creatividad. • Elementos técnicos aplicados. • Planificación de actividades deportivas y de actividad física. • Resolución de conflictos.

Cuadro 5 Desglose de la competencia genérica de la dimensión maneras de relacionarse con otros

<table>
<tr><th colspan="3">VIDA EN SOCIEDAD</th></tr>
<tr><td colspan="3">COMPETENCIA GENÉRICA: Aplica el trabajo colaborativo y competitivo en la vida cotidiana integrando valores deportivos en los diferentes contextos</td></tr>
<tr><td colspan="3">CEVS1 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Elabora propuestas a través del deporte para desenvolverse en sociedad.</td></tr>
<tr><th>ELEMENTOS COMPETENCIA</th><th>CRITERIOS DESEMPEÑO</th><th>SABERES</th></tr>
<tr><td>CEVS1e1 Desarrolla propuestas deportivas en su evolución social.</td><td>En las actividades deportivas participa activamente con los demás compañeros.</td><td rowspan="2">• Trabajo colaborativo.
• Enfoque de valores.
• Contextos culturales.
• Creatividad.
• Innovación.
• Expresión personal.
• Propuestas deportivas.
• Trabajo colaborativo.
• Tolerancia.
• Pensamiento inclusivo.</td></tr>
<tr><td>CEVS1e2 Promueve la creación de espacios que permitan la participación de personas de distintas edades en actividades deportivas.</td><td>En el diario vivir genera espacios inclusivos en las actividades deportivas.</td></tr>
<tr><td colspan="3">CEVS2 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Aprecia, entiende, disfruta y se expresa por medio del deporte para desarrollarse como ciudadano global y local.</td></tr>
<tr><th>ELEMENTOS COMPETENCIA</th><th>CRITERIOS DESEMPEÑO</th><th>SABERES</th></tr>
<tr><td>CEVS2e1 Aplica actitudes ciudadanas y de respeto hacia los demás en sus participaciones deportivas y competitivas</td><td>En la realización o participación de actividades deportivas, demuestra actitud ciudadana y respeto a los demás.</td><td rowspan="2">• Respeto.
• Empatía.
• Solidaridad.
• Valores ciudadanos.
• Trabajo en equipo.</td></tr>
<tr><td>CEVS2e2 Practica la empatía al considerar la otredad en la búsqueda solidaria del bien común.</td><td>En el diario vivir demuestra interés por el otro al buscar el bienestar en su participación de deportiva y calidad de vida.</td></tr>
</table>

CEVS3 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Demuestra buenas aptitudes y actitudes en la construcción de proyectos sobre los diferentes deportes en el desarrollo de su vida personal y en sociedad.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEVS3e1 Promueve valores y apoya la construcción de espacios y proyectos donde se dé la promoción de deportes.	Fomenta el manejo de aptitudes deportivas y el desarrollo de proyectos para su vida personal y sociedad.	• Convivencia. • Enfoque de valores. • Tolerancia. • Contextos culturales. • Proyección comunitaria.

CEVS4 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Experimenta una vivencia deportiva con estilos de vida saludables para crecer en el ámbito personal.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEVS4e1 Integra un enfoque que promueva la práctica de deporte y un estilo de vida saludable.	En el diario vivir y en los diferentes contextos que se desenvuelve muestra interés en la práctica deportiva y en mantener un estilo de vida saludable	• Enfoque de valores. • Tolerancia. • Respeto por el otro. • Contextos culturales. • Otredad.
CEVS5 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Valora la importancia de cada uno de los deportes que práctica y logra establecer relaciones con otros y consigo mismo de manera responsable.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEVS5e1 Forma valores sociales y personales en su ejecución de los diferentes deportes	En la participación deportiva se observa la integración de valores en la ejecución.	• Exploración de diferentes deportes no tradicionales. • Tolerancia. • Respeto. • Constancia. • Disciplina. • Teoría de grupos. • Convivencia. • Trabajo colaborativo.
CEVS5e2 Participa en iniciativas de expresión, exploración y masificación de los diferentes deportes.	Demuestra interés por participar en actividades deportivas que incentivan la convivencia.	
CEVS6COMPETENCIA ESPECÍFICA: Expresa que es un deportista en proceso de construcción para desenvolverse en el entorno.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEVS6e1 Aplica ética en el proceso de formación y desarrollo de sus propuestas personales.	En el diario vivir se fomenta una actitud ética en su avance como deportista.	• Ética. • Responsabilidad. • Respeto. • Disciplina.

CEVS7 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Manifiesta un manejo emocional en relación con su participación en competiciones deportivas y la gestión de sus proyectos.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEVS7e1 Desarrolla sus propuestas y proyectos personales utilizando un adecuado manejo de las emociones y respeto.	Durante la participación deportiva y elaboración de proyectos, se fomenta la aplicabilidad a la experiencia social para comunicar su visión del mundo.	• Respeto. • Visión de mundo. • Relaciones interpersonales. • Normas de competición.

Cuadro 6 Desglose de la competencia genérica de la dimensión maneras de vivir en el mundo

DESARROLLO PERSONAL		
COMPETENCIA GENÉRICA: Muestra actitud de ciudadano glocal, auto estima y conciencia ambiental en el desarrollo de su proyecto de vida en forma integral.		
CEDP1 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Confecciona propuestas de proyectos, por medio del deporte para desenvolverse en sociedad.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEDP1 e1 Expresa su individualidad, su relación con los demás y con el entorno, a través de construcción de proyectos deportivos	Al momento de trabajar los proyectos demuestra la capacidad de desenvolverse en sociedad	• Aprecio. • Tolerancia. • Respeto de sí mismo. • Enfoque de valores. • Comunicación. • Ciudadanía. • Exploración de diferentes deportes.
CEDP2 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Demuestra valores éticos para el desarrollo de sus propuestas.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEDP2e1 Acepta que es un atleta y un agente generador de cambio en formación al desenvolverse en diferentes entornos.	En los diferentes entornos se observa su comprensión que es un deportista en proceso.	• Responsabilidad. • Tolerancia. • Entornos deportivos y de estilos de vida saludables. • Visión de sí mismo.
CEDP3 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Muestra interés por constituirse en un agente de cambio que integra valores deportivos aprendidos en su contexto personal, familiar y social.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEDP3e1 Fomenta actitud reflexiva en relación al deporte y su área de especialidad	Al momento de expresarse en la práctica deportiva o manifestaciones de proyectos, se fomenta actitud reflexiva.	• Actitud reflexiva. • Tolerancia. • Actitud reflexiva. • Tolerancia. • Comunicación. • Deportes.

CEDP3e2 Aplica las formas expresivas a partir de la reflexión de las experiencias propias o procedentes de su entorno.	Utiliza distintas posibilidades comunicativas que le permiten convertirse en generador de cambio.	

CEDP4 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Desarrolla experiencias, investigaciones, intervenciones y proyectos deportivos, con actitud ciudadana, respeto al otro y como un medio de estilo de vida saludable.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEDP4e1 Utiliza el deporte como medio de promoción de la salud y para la producción de insumos para la vida.	En el diario vivir se observa por medio de diferentes insumos, la utilización del deporte para la promoción de estilos de vida saludable	• Estilos de vida saludables. • Respeto por sí mismo. • Creatividad.
CEDP5 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Contribuye en el desarrollo integral de los miembros de su comunidad, a través de la promoción de los valores humanos, sociales e institucionales por medio del deporte y la realización de actividad física.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEDP5e1 Tiene conciencia sobre la importancia del uso del deporte como generador de bienestar social	Al momento de la puesta en práctica del deporte y la actividad física se fomenta valores y el trabajo en sociedad.	• Desarrollo integral. • Respeto. • Actitud reflexiva. • Promoción de la salud
CEDP6 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Incorpora elementos dentro de la práctica del deporte, en donde se resalten valores tales como: la constancia, disciplina, fuerza de voluntad y respeto hacia el trabajo tanto individual como grupal.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEDP6e1 Aplica el trabajo en equipo utilizando el deporte como un medio de desarrollo de estrategias	En la ejecución de sus propuestas recibe con actitud positiva y reflexiva críticas y opiniones.	• Autocrítica. • Tolerancia. • Actitud reflexiva. • Enfoque de valores. • Escucha activa.

Cuadro 7 Desglose de la competencia genérica de la dimensión herramientas para integrarse al mundo

ACCESO A TECNICAS Y TECNOLOGIAS		
COMPETENCIA GENÉRICA: Fomenta las destrezas técnicas y tecnológicas que le permiten integrarse y promoverse en el entorno deportivo.		
CEATT1 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Utiliza múltiples aplicaciones, recursos digitales y tecnológicos, de forma creativa y productiva como herramientas para la presentación y organización de la información.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEATT1e1 Investiga y emplea diferentes técnicas vinculadas a la tecnología, para fortalecer el proceso de aprendizaje del deporte.	En las actividades que realiza fomenta interés por mejorar su técnica y conocimientos en el manejo de la tecnología vinculada al deporte.	• Exploraciones. • Empatía. • Habilidades y destrezas técnicas. • Expresión personal. • Autocrítica. • Producción de eventos.
CEATT2 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Emplea los diferentes elementos, técnicas y tecnologías, para su mejor la comprensión de los movimientos en los deportes.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEATT2 e1 Emplea sus conocimientos técnicos y uso de tecnología, para mejorar el proceso de aprendiza de cada deporte.	En la ejecución de sus proyectos se fomenta la utilización de conocimientos técnicos y uso de tecnologías.	• Exploración de técnicas. • Habilidades y destrezas técnicas. • Expresión personal. • Visión de mundo. • Conceptos teóricos.
CEATT3 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Aplica los movimientos estéticos en las manifestaciones deportivas para incorporarlos en su vida cotidiana.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEATT3 e1 Desarrolla sus manifestaciones deportivas utilizando valores estéticos	En las diferentes manifestaciones deportivas fomenta los movimientos estéticos en los gestos técnicos de los diferentes deportes.	• Respeto. • Tolerancia. • Creatividad. • Expresión personal. • Autocrítica
CEATT4 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Confecciona propuestas originales y creación propia a través del deporte y las diferentes tecnologías.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEATT4 e1 Emplea la tecnología creativamente como herramienta de comunicación.	Al momento de comunicarse se fomenta la utilización de diferentes tecnologías en la expresión.	• Enfoque comunicativo. • Creatividad. • Destrezas técnicas. • Tecnología. • Recursos digitales. • TIC.

CEATT4 e2 Utiliza diferentes formas de manejo de la información con los demás con enfoque de valores y respeto por el otro.	Al expresarse ante los demás utiliza diferentes formas para comunicarse de manera adecuada.	• Ciudadanía Glocal • Ética. • Respeto. • Expresión personal. Responsabilidad en el uso de la información.
CEATT5 COMPETENCIA ESPECÍFICA: Utiliza diferentes manifestaciones deportivas, empleando las habilidades y destrezas adquiridas para comunicar su visión del mundo.		
ELEMENTOS COMPETENCIA	CRITERIOS DESEMPEÑO	SABERES
CEATT5e1 Desarrolla sus manifestaciones evidenciando las habilidades y destrezas adquiridas.	Al momento de desarrollar eventos deportivos se evidencian los valores, destrezas habilidades.	• Expresión personal. • Tolerancia. • Responsabilidad. • Producción de eventos.

5.3.2. Perfil de salida del estudiante

Pensamiento deportivo

- Aprecia la importancia de la actividad deportiva, el aprendizaje continuo en la formación del ser humano para la evolución de la especie.
- Emplea los elementos y movimientos fundamentales de los deportes para lograr la participación activa en su estilo de vida.
- Emplea los elementos técnicos y tácticos fundamentales de cada deporte, permitiendo el énfasis del mismo.
- Aplica sensibilidad, auto crítica, creatividad e innovación en la búsqueda de soluciones a las incógnitas que enfrenta como deportista.
- Expresa las habilidades y destrezas de pensamiento y conocimientos adquiridos, orientado a solucionar los retos deportivos.
- Considera la importancia del deporte y el aprendizaje continuo en la formación del ser humano para la evolución de la especie.
- Utiliza el análisis y el pensamiento crítico al desarrollar sus proyectos deportivos.

Desarrollo personal

- Confecciona propuestas de proyectos, por medio del deporte para desenvolverse en sociedad.
- Demuestra valores éticos para el desarrollo de sus propuestas.
- Muestra interés por constituirse en un agente de cambio que integra valores deportivos aprendidos en su contexto personal, familiar y social.
- Desarrolla experiencias, investigaciones, intervenciones y proyectos deportivos, con actitud ciudadana, respeto al otro y como un medio de estilo de vida saludable.
- Contribuye en el desarrollo integral de los miembros de su comunidad, a través de la promoción de los valores humanos, sociales e institucionales por medio del deporte y la realización de actividad física.
- Incorpora elementos dentro de la práctica del deporte, en donde se resalten valores tales como: la constancia, disciplina, fuerza de voluntad y respeto hacia el trabajo tanto individual como grupal.

Vida en sociedad

- Elabora propuestas a través del deporte para desenvolverse en sociedad.
- Aprecia, entiende, disfruta y se expresa por medio del deporte para desarrollarse como ciudadano global y local.
- Demuestra buenas aptitudes y actitudes en la construcción de proyectos sobre los diferentes deportes en el desarrollo de su vida personal y en sociedad.
- Experimenta una vivencia deportiva con estilos de vida saludables para crecer en el ámbito personal.
- Valora la importancia de cada uno de los deportes que práctica y logra establecer relaciones con otros y consigo mismo de manera responsable
- Expresa que es un deportista en proceso de construcción para desenvolverse en el entorno.
- Manifiesta un manejo emocional en relación con su participación en competiciones deportivas y la gestión de sus proyectos.

Acceso a técnicas y tecnologías

- Utiliza múltiples aplicaciones, recursos digitales y tecnológicos, de forma creativa y productiva como herramientas para la presentación y organización de la información.
- Emplea los diferentes elementos, técnicas y tecnologías, para su mejor la comprensión de los movimientos en los deportes.
- Aplica los movimientos estéticos en las manifestaciones deportivas para incorporarlos en su vida cotidiana.
- Confecciona propuestas originales y creación propia a través del deporte y las diferentes tecnologías.
- Utiliza diferentes manifestaciones deportivas, empleando las habilidades y destrezas adquiridas para comunicar su visión del mundo.

5.3.3. Perfil del docente

- Conocimiento de los deportes en general y su capacidad de ser un mecanismo de formación integral.
- Manejo y certificación del deporte que desarrolle en la etapa del énfasis deportivo.
- Prácticas didácticas, que promueven la dinámica pedagógica en el aula, buscando fortalecer las habilidades y desarrollar las destrezas deportivas.
- Construye conocimiento y conductas que promuevan estilos de vida saludables en los estudiantes por medio de la práctica del deporte.
- Habilidades interpersonales que promueven el desarrollo sostenible en el aula y los diferentes medios donde se práctica el deporte.
- Habilidades de comunicación que favorecen las relaciones interpersonales

- Vincula la formación deportiva en el desarrollo de habilidades para la vida.
- Desarrolla en los estudiantes la habilidad de trabajar en equipo, tanto en los deportes que lo ameriten como en los diferentes procesos de enseñanza.
- Demuestra buenas actitudes sobre los deportes en general y específicamente en relación con su área de énfasis deportivo en el desarrollo de su vida personal y en sociedad.
- Aceptación y respeto a la diversidad
- Condiciones de personalidad: autoestima, equilibrio emocional, principios y valores propios.
- Capacidad auto-crítica y reflexiva
- Conocimientos sobre investigación educativa
- Capacidad de acompañamiento a los estudiantes en los proyectos que construyan y desarrollen.
- Conocimientos sobre tecnologías de la información y comunicación
- Cultura y contexto regional en que se desempeñan
- Conocimientos sobre la política educativa, legislación educativa nacional e internacional.
- Cumplimiento de tareas y funciones académico-administrativas propias de su cargo.

En el marco de este perfil el docente estimula, por medio de los deportes, las competencias deportivas, el desarrollo de habilidades para una nueva ciudadanía. Para esto, es importante determinar cuál habilidad se promueve, cuál es el concepto de habilidad y qué indicadores marcan el desarrollo de la capacidad, de la habilidad. Esto se puede observar en el Anexo 3.

En el Anexo 4, se encuentran los rasgos del perfil para una nueva ciudadanía, de Tercer Ciclo y Educación Diversificada, lo cual permite a la persona docente contar con el parámetro para desarrollar cada una de las dimensiones de la nueva ciudadanía. Estos rasgos se visualizan en el planeamiento de aula específicamente en la estrategia de aprendizaje que se propongan.

6. Malla curricular del Plan de estudios de Colegios Deportivos y secciones deportivas en Colegios Académicos

A continuación se presenta malla curricular vigente con la propuesta de la nueva malla curricular y sus ajustes realizados a lo largo de todo el proceso.

Malla Curricular Vigente

ASIGNATURA	Nº DE LECCIONES SEMANALES				
	7°	8°	9°	10°	11°
Ciencias	5	5	5		
Biología				3	3
Química				3	3
Física				3	3
Consejo de curso (hora guía)	1	1	1	1	1
Computación	3	3	3		
Educación Cívica	2	2	2	2	2
Especialidad Deportiva	20	20	20	20	20
Español	5	5	5	5	5
Estudios Sociales	5	5	5	5	5
Francés	3	3	3		
Fortalecimiento de áreas especificas	1	1	1		
Inglés	5	5	5	5	5
Matemática	5	5	5	5	5
Orientación, valores, cultura, arte, psicología.	3	3	3	3	3
TOTAL	58	58	58	55	55

Malla curricular propuesta de Colegios Deportivos y Secciones Deportivas en Colegios Académicos

ASIGNATURA	Nº LECCIONES SEMANALES				
	VII	VIII	IX	X	XI
Ciencias	5	5	5		
Biología				3	3
Química				3	3
Física				3	3
Consejo de curso (hora guía)	1	1	1	1	1
Informática Educativa	2	2	2		
Educación Cívica	2	2	2	2	2
Español	5	5	5	5	5
Estudios Sociales	4	4	4	5	5

Educación Musical	2	2	2	1	1
Fortalecimiento de áreas específicas (*)	1	1	1		
Inglés	3	3	3	5	5
Matemática	5	5	5	5	5
Psicología (***)(****)	3	3	3	3	3
Francés	3	3	3		
Énfasis Deportivo (**)	20	20	20	20	20
TOTAL	56	56	56	56	56

* La lección de Fortalecimiento de áreas específicas corresponde a la asignatura de Matemática en el III Ciclo, por disposición del Despacho del señor Ministro de Educación de turno (Manual Antonio Bolaños) y según el acuerdo del Consejo Superior de Educación, tomado en el acta 21-99 del 11 de marzo de 1999.
** Las lecciones del área deportiva son de 40 minutos. En séptimo año estas lecciones se desarrollan como alternando talleres exploratorios y énfasis deportivo. Los estudiantes tendrán la posibilidad de recibir los cinco deportes.
*** Este espacio estará previsto en el módulo horario, para el desarrollo de las lecciones de Psicología. Para el desarrollo de estas lecciones se trabajaran ejes temáticos vinculados con el abordaje de la Psicología Deportiva.
**** En una de las lecciones de Piscología de cuarto año, debe abordarse el Programa para la Educación de la Afectividad y Sexualidad Integral, según el acuerdo del CSE 03-3-2017.

Para que el estudiante tenga un desarrollo integral como deportista, podrá seleccionar el énfasis deportivo de su interés, a partir de los siguientes:

Atletismo: es un conjunto de pruebas deportivas, que incluye carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. En éstas se compite en las ramas masculina y femenina, con algunos ajustes de distancia o altura de vallas, entre otros. La mayor parte de estas pruebas son individuales, pero en algunas se compite en equipo (por ejemplo, las carreras de relevos). Las disciplinas del atletismo buscan que las personas superen el resultado de los adversarios en velocidad, resistencia, distancia o altura.

Baloncesto: disciplina deportiva de equipo, que se disputa entre dos equipos conformados cada uno, por cinco jugadores. El objetivo de cada equipo es lograr introducir un balón en el cesto del equipo contrario. El balón puede ser pasado, tirado, palmeado, rodado o botado en cualquier dirección, usando las manos para controlarlo o contactarlo.

Béisbol: deporte que es jugado entre dos equipos, cada uno conformado por 9 jugadores. Se juega en un campo de césped, que tiene una zona cuadrangular denominada “diamante”, en cuyos cuatro vértices se ubican las “bases”. El objetivo del juego es golpear una pelota con un bate, enviándola a través del campo y correr por el campo interno (infield) donde está el diamante, tratando de alcanzar la mayor cantidad de bases, hasta dar la vuelta, llegando a “home” Cuando el equipo en

ofensiva sufre tres out (tres de sus jugadores son puestos fuera de juego), su turno termina. El equipo que anota más carreras al final de los nueve innings, gana.

Fútbol: disciplina deportiva, que se disputa entre dos equipos de once jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es introducir un balón en el marco o meta del rival. El balón puede ser conducido, pasado, lanzado, usando cualquier parte del cuerpo, exceptuando las manos, en el caso de diez jugadores denominados jugadores de campo. El balón solo podrá ser jugado con las manos y brazos por un jugador denominado portero o portera, quien solo podrá hacer uso de las manos y brazos para contactar el balón, dentro de los límites del área de penal.

Natación: es el movimiento y el desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento o apoyo para avanzar, generalmente la natación se hace para recreación, deporte, ejercicio o supervivencia.

Voleibol: deporte en el que se enfrentan dos equipos, cada uno con seis jugadores o jugadoras. Se juega en un terreno liso, de forma rectangular, dividido por una red, ubicándose cada equipo en una mitad de la cancha. Se debe golpear un balón (no se le puede parar, sujetar, retener ni acompañar), con cualquier parte del cuerpo, tratando de no exceder el número mínimo de toques -un toque por jugador y tres por equipo- y buscando que supere la altura de la red y toque el suelo en el campo rival, para ganar así un punto.

Deportes alternativos: los centros educativos que deseen tomar esta modalidad educativa o sección deportiva, pueda optar por la posibilidad de incluir o modificar los deportes antes mencionados. Esto respondiendo al contexto y con la coordinación de la Asesoría Nacional de Educación Física de Tercer Ciclo y Educación Diversificada.

Los criterios de desempeño también marcan la pauta para elaborar una matriz global que permitirá seguir el paso del logro de cada competencia en cada nivel (Ver anexo 7).

7. Metodología de mediación pedagógica

Cada asignatura del área deportiva se impartirá mediante la metodología activa utilizando los entrenamientos, talleres, clases, competiciones y demás, de manera tal que predomine la exploración y la vivencia.

En ese sentido y de acuerdo con el marco de la visión de currículum integrado que se propone en este plan de estudio, la mediación pedagógica facilitará los espacios para que

esta integración se haga posible desde una perspectiva deportiva, al potenciar la exploración, la experimentación y la creación del estudiante.

En los colegios deportivos se trabajará de la siguiente manera:

- **Sétimo año:** El estudiante explora los cinco deportes, con el desarrollo de talleres, entrenamientos, competiciones, clase, entre otros.
  Para los talleres de exploración, es fundamental la creación de ambientes educativos en los que predomine la exploración y la vivencia. Se pretende que la experiencia permita al estudiante perfilar la elección del énfasis deportivo de su interés.
  Por lo anterior, el ambiente debe ser propicio para estimular los conocimientos, habilidades y destrezas previas del estudiante, mediantes estrategias cognitivas y metacognoscitivas, que promuevan la realización de tareas completas y complejas. En estos ambientes, el aprendizaje debe desarrollarse a partir de una construcción gradual del conocimiento por medio de la exploración, relacionando los nuevos datos y experiencias con las anteriores, de manera tal que resulten significativos para el estudiante.
  En los talleres, es esencial hacer énfasis en el desarrollo de las competencias a través de las realización de procedimientos, clases y entrenamiento deportivos, estos se observarán en el desempeño logrado en las tareas de cada estudiante ; es primordial considerar los temas de conocimiento, las habilidades y destrezas, la utilización del mismo en la toma de decisiones, la manera en que se solucionan los problemas, la importancia de las búsquedas e investigaciones experimentales, el desempeño (poder hacer), las actitudes y valores y las evidencias de estos desempeños.
  De esta manera, la evaluación valorará integralmente el conocimiento, las habilidades, las destrezas y las actitudes en el desempeño que el estudiante logre en el hacer deportivo.
  La exploración se estaría desarrollando mediante talleres en séptimo año, esta distribución se realiza de la siguiente manera:
  Colegio Deportivo: el 60 por ciento de las 20 lecciones, los estudiantes recibirán el énfasis deportivo y el restante 40 por ciento de las 20 lecciones los estudiantes recibirán talleres de exploración en los otros cuatro deportes, esto para.
  Secciones Deportivas en Colegio Académico: el 60 por ciento de las 20 lecciones, los estudiantes recibirán el énfasis deportivo y el restante 40 por ciento de las 20 lecciones los estudiantes recibirán talleres de exploración de los demás deportes que se impartan.

- **De octavo año a undécimo:** El estudiante ingresa al énfasis deportivo, esta se desarrolla mediante talleres, entrenamientos, competiciones, clases entre otros, se

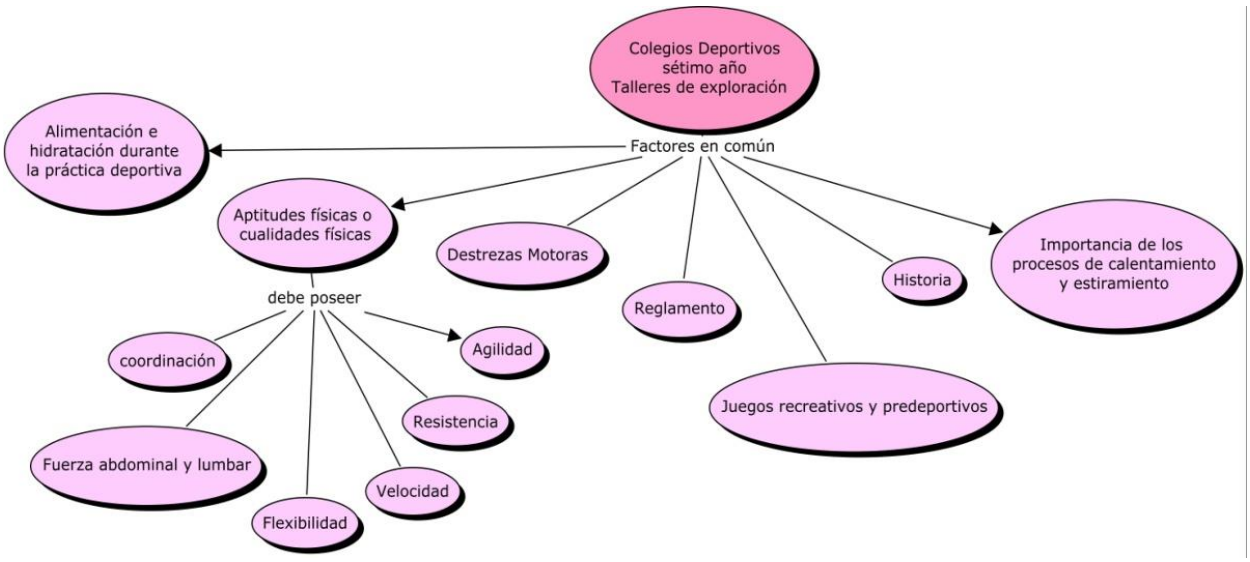
desea que los estudiantes logren descubrir el deporte y todas las variables que lo rodean, mediante la práctica, clases, competiciones, entrenamientos, entre otros.

Es importante destacar que para la exploración y el énfasis, existen saberes en comunes en los diferentes talleres quea continuación se enlistan:

Saberes comunes para séptimo año (talleres de exploración)

- Historia
- Destrezas motoras
- Aptitudes físicas o cualidades físicas:
    - Velocidad
    - Resistencia
    - Flexibilidad
    - Fuerza abdominal y lumbar
    - Agilidad
    - Coordinación
- Reglamento
- Juegos recreativos y pre deportivos
- Alimentación e hidratación durante la práctica del deporte
- Importancia de los procesos de calentamiento y estiramiento

Ilustración 3 Factores en común para sétimo año (talleres de exploración)



Fuente: Elaboración Propia para este documento 2016

Saberes comunes para octavo, noveno, decimo y undécimo año (énfasis deportiva)

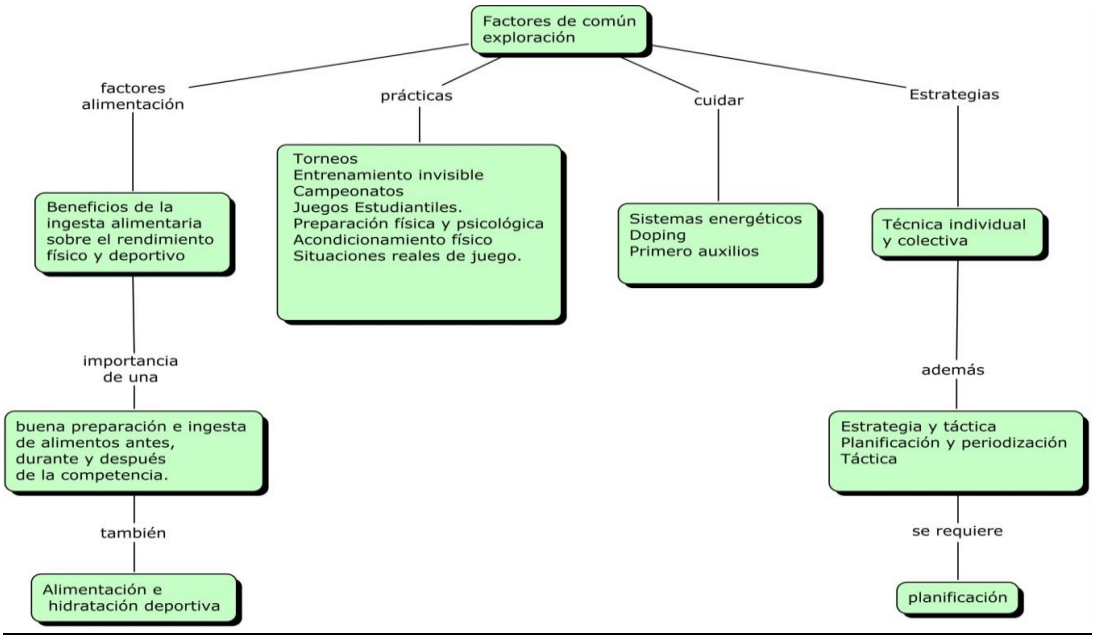
El docente debe estimular estos factores, ya que forman parte del complemento idóneo al momento de formar personas con un énfasis deportivo, e incluso son indispensables o tan importantes de considerar de manera tal que se hagan un hábito del educando hasta formar parte de su vida.

La forma en que se logre este propósito es muy variada: por medio de charlas en coordinación con el equipo interdisciplinario (psicólogo deportivo, fisioterapeuta y departamento de orientación); práctica, participaciones, ejecución, creaciones, entre otras.

- Acondicionamiento físico
- Alimentación e hidratación deportiva
- Alimentación e hidratación durante la práctica del deporte
- Beneficios de la ingesta alimentaria sobre el rendimiento físico y deportivo
- Campeonatos
- Concepto de lesiones, prevención
- Doping
- Entrenamiento invisible
- Estrategia y táctica
- Importancia de los procesos de calentamiento y estiramiento
- Importancia de una buena preparación e ingesta de alimentos antes, durante y después de la competencia.
- Juegos Estudiantiles.
- Planificación
- Planificación y periodización
- Preparación física y psicológica
- Primero auxilios
- Sistemas energéticos
- Situaciones reales de juego
- Táctica
- Técnica individual y colectiva
- Torneos

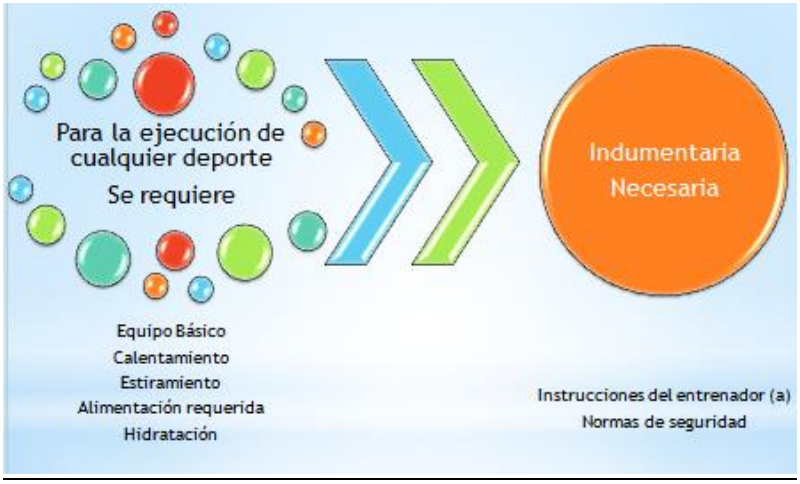
NOTA: El docente hace una planificación y distribución de estos factores en común, durante el desarrollo de las lecciones. Esto de acuerdo al criterio, el contexto, el desarrollo y avance de los estudiantes (énfasis deportivo).

Ilustración 4 Saberes comunes para octavo, noveno, décimo y undécimo (énfasis deportiva)



Fuente: Elaboración Propia para este documento 2016

Ilustración 5 Aspectos a considerar antes de la ejecución de una práctica deportiva



Fuente: Elaboración Propia para este documento 2016

En las siguientes guías se encuentras los diferentes deportes y los saberes, estos se organizan por nivel, periodos y cursos que se impartirán por ejemplo F2- 7 Fútbol curso 2 nivel sétimo.

8. Guías de saberes según nivel, año y deporte

Fútbol

Fútbol	**Exploración**
Periodo	**Saberes**
F1-7	• Fundamentos técnicos básicos del fútbol: pase, recepción y conducción. • Actividades y juegos aplicables al fútbol. • Reglamentación del fútbol.
F2-7	• Fundamentos técnicos básicos del fútbol: cabeceo, remate y sus combinaciones • Ejercicios de coordinación, específicos del futbol (habilidades motoras) • Ejercicios técnicos utilizados diariamente en la práctica del fútbol. • Entrenamientos tácticos y estratégicos mediante trabajos colectivos.
F3-7	• Formas diversas de juegos pre deportivos en el futbol. • Futbol informal (colectivos con diferentes variables)

Fútbol	**Énfasis**
Periodo	**Saberes**
F4-8	• Pruebas diagnósticas. • Historia del fútbol mundial y en América Latina. • Cualidades técnico tácticas, tales como: desdobles, movilidad, técnica de carrera, recepción con control orientado, juego por las bandas, cambios de juego y cambios de ritmo. • Componentes y funcionamiento del cuerpo humano. • Introducción a sistemas de juegos básicos del fútbol. • Reglamentación del fútbol. • Desarrollo de las cualidades física.
F5-8	• Sistemas de juego básicos del fútbol y las respetivas variantes (1-3-5-2 y 1-4-4-2). • Transiciones entre defensa y ataque • Estructuras de planeamientos en competiciones. • Desarrollo de las cualidades física.
F6-8	• Desarrollo de los componentes técnicos y tácticos.

	• Consolidación de los fundamentos técnicos del futbol. • Cualidades técnico-tácticas relacionadas con el futbol tales como: técnica de carrera, desplazamiento y agilidad. • Estructuras de planeamientos en competiciones. • Desarrollo de las cualidades físicas
F7-9	• Pruebas diagnósticas • Componentes de la preparación específica de una competencia: preparatoria, competitiva, transitoria, miociclo y microciclo. • Conceptos básicos del fútbol en el desarrollo de la disciplina. • Afinación de los gestos técnicos propios del futbol. • Sistemas de juego y sus variantes. • Desarrollo de las cualidades físicas.
F8-9	• Sistemas de juego a emplear en las diferentes competencias deportivas (1-3-5-2, 1-4-4-2, 1-5-4-1 y 1-3-4-3), con sus respectivas variantes. • Cualidades técnico-tácticas relacionadas con el fútbol como: contraataques, desdobles, permutas, temporización, basculación (sistemas defensivos y ofensivos. • Desarrollo del entrenamiento de porteros. • Principios del entrenamiento (sistemas defensivos y ofensivos). • Desarrollo de las cualidades físicas
F9-9	• Consolidación de las cualidades técnicas relacionadas con el fútbol como: pases, recepción, remate, cabeceo, dribling, saque, agarre, caída, regate, finta, marcación, centros, definición. • Consolidación de sistemas de juego utilizados. • Reglamento del fútbol. • Ejercicios técnicos utilizados diariamente en la práctica del fútbol. • Participación en competiciones, internas, festivales y otros, relacionados al fútbol. • Desarrollo de cualidades físicas.
F10-10	• Pruebas diagnosticas • Desarrollo y perfeccionamiento del dinamismo técnico en situaciones propias de juego. • Trabajo sistemático del fútbol desde un ámbito físico y psicológico. • Planificación y manejo del proceso de competición deportiva. • Sistemas de juego a emplear en la competencia y sus variantes. • Destrezas colectivas del fútbol. • Táctica de juego en sus diferentes áreas dentro del terreno. • Desarrollo de las cualidades físicas.
F11-10	• Consolidación de las cualidades técnicas relacionadas con el fútbol como: definición con jugadas de pared, desdobles con marcación, temporización en contra golpes. • Desarrollo técnico y táctico con las variantes. • Factores y efectos de situaciones externas que influyen directa o indirectamente en la competencia. • Situaciones adversas que suelen ocurrir antes y durante la competencia. • Aumento progresivo en las cargas de preparación de las cualidades físicas.

F12-10	• Formas diversas de juegos recreativos individuales y colectivos. • Preparación específica de una competencia: mesociclo y macrociclo. • Estructuras de planeamientos. • Reglamentación del fútbol. • Introducción al arbitraje en fútbol. • Participación en competiciones, internas, festivales y otros, relacionados al fútbol. • Aumento progresivo en las cargas de preparación de las cualidades físicas.
F13-11	• Pruebas diagnósticas. • Planificación de elementos tácticos importantes en la formación y ejecución en las diferentes jugadas tácticas del equipo. • Afinación de sistemas de juego y sus variantes. • Rutinas de entrenamiento para situaciones de juego. • Afinación de los gestos técnicos y tácticos propios del futbol. • Trabajo sistemático del fútbol desde un ámbito físico y psicológico: ética deportiva, juego limpio. • Dinamismo técnico en situaciones propias de juego. • Destrezas colectivas del futbol y el manejo del proceso de competición deportiva.
F14-11	• Afinación de las cualidades técnicas relacionadas con el futbol como: pare de pecho, jugadas de pared, dominio, cabeceo altura media, desplazamientos, rechazos, despejes. • Afinación de sistemas de juego y sus variantes. • Plan de trabajo anual: miociclo, microciclo, mesociclo, macrociclo.
F15-11	• Plan de trabajo anual: mesociclo, macrociclo. • Planificación y ejecución de una adecuada ingesta de alimentos para la mejora de la calidad de vida en el desarrollo de la actividad física y la vida cotidiana. • Realización de actividades de conformaciones individuales y colectivas que puedan aplicarse en los distintos ámbitos de la vida cotidiana del estudiantado, en la comunidad y sus alrededores. • Participación en competiciones, internas, festivales y otros, relacionados al fútbol.

Béisbol

En todo momento puede aplicarse la batería de Pruebas

Periodo	Saberes
Exploración	
BL1-7	• Historia regional del béisbol. • Reglamentación I. • Objetivos del juego: el campo de juego y equipo. • Definiciones de términos del béisbol, preliminares del juego. • Fundamentos básicos individuales. • Control de los movimientos de lanzar, atrapar y batear • Fundamentos básicos del béisbol I. • Posición correcta del bateo. • Formas de lanzar y atrapar la pelota ¿Cómo agarrar el bate? • Automotivación. • Solidaridad.
BL2-7	• Historia nacional e internacional del béisbol. • Reglamentación II. • Principio y final de juego. • Poniendo la bola en juego. • Bola muerta, bola viva. • El bateador. • Fundamentos básicos del béisbol II (perfeccionamiento). • Fundamentos básicos vistos en clase con un nivel de progresión de mayor dificulta.
BL3-7	• Historia nacional del béisbol. • Reglamentación III. • Funciones del: corredor, pitcher, umpire, anotador oficial. • Fundamentos básicos del béisbol III (de campo situación real de juego). • En los fundamentos básicos vistos en clase con un nivel de progresión de mayor dificultad.

Periodo	**Saberes**
	Énfasis
BL4-8	• Técnicas individuales de béisbol. • Corrido de bases en béisbol. • Técnica de bateo. • Técnica de fildeo. • Técnica de lanzamiento. • Señales del Béisbol (Catcher). • Trabajo en equipo.
BL5-8	• Técnicas y estrategias individuales. • Conocer la función de cada jugador en el campo de juego. • Pitcher, Catcher, Primera base, Segunda base, Para cortos, Tercera base, Jardín izquierdo, Jardín central, Jardín derecho.
BL6-8	• Técnica colectiva. • Posicionamiento en el campo, según la posición de juego (doble play, banda contraria, relevo de tiro, bateo y corrido). • Funciones de cada jugador en defensiva. • Papel de cada jugador en el campo de juego.
BL7-9	• Táctica-estrategia I: robo de base, bateo y toque de bola. • Robo de base I. • Bateo.
BL8-9	• Táctica-estrategia II. • Pisa y corre. • Bateo y corrido. • Toque de bola. • Robo de base II.
BL9-9	• Táctica-estrategia III. • Doble play. • Bateo banda contraria. • Ofensiva.

BL10-10	• Anotación – Simbología. • Actividades físicas y situaciones reales de juego. • Bateo y fildeo I. • Bateo (vista bola). • Fildeo (flay).
BL11-10	• Anotación: hoja de anotación, cómo se apunta. • Coordinación y trabajo en equipo. • Bateo y fildeo II. • Bateo (banda contraria). • Fildeo (rowling).
BL12-10	• Práctica de anotación de un juego. • Árbitro. • Ansiedad. • Bateo y fildeo III. • Bateo (potencia). • Fildeo (flay-rowling).
BL13-11	• Periodización deportiva I. • Elementos técnicos. • Tácticas de equipos simples e individuales. • Bateo (espacio libre, banda contraria, bateo y corrido). • Fildeo.
BL14-11	• Periodización deportiva II. • Preparación específica. • Aplicarlos en una situación de juego. • Táctica de equipo. • Robo de base, primera, segunda y tercera base.
BL15-11	• Periodización deportiva III. • Periodo competitivo. • Periodo transitorio.

Voleibol

Exploración

Periodo	Saberes
V1-7	• Ambientación en el voleibol. • Reglamentación (FECONA). • Posiciones básicas de voleibol. • Técnica básica del voleibol: voleo, mano baja y saque de seguridad.
V2-7	• Ejercicios básicos de coordinación, velocidad, flexibilidad y potencia con ayuda de la gimnasia, multisaltos, piques, deportes auxiliares y otros. • Ejercicios de desplazamientos con y sin balón, voleo, mano baja, posiciones básicas, saque de seguridad, saque de tenis de fuerza y remate. • Pre deportivos del voleibol.
V3-7	• Ejercicios de desplazamientos con y sin balón, voleo (lateral, atrás, adelante), mano baja (desplazamientos con diferentes direcciones), posiciones básicas, saque de seguridad. • Pre deportivos del voleibol. • Afinamiento de la técnica básica del voleibol.

Énfasis

Protocolo	Periodo	Saberes
V4-8	• Pruebas diagnóstico. • Reglamentación (FIVB) e historia del Voleibol • Fundamentos técnicos básicos. • Ejecución de modelos de ejercicios que involucren progresiones de enseñanza del voleo (en diferentes direcciones, niveles y en suspensión), mano baja (con desplazamientos en diferentes direcciones y alta precisión), saque de fuerza, remate (con dos o tres pasos). • Ambientación al proceso de entrenamiento. • Aspectos tácticos, estratégicos que se requieren para el k1 y k2 dentro de la competición.	

V5-8	• Ejecución de ejercicios de desplazamientos con y sin balón, voleo, mano baja, posiciones básicas, saque de tenis de fuerza, saque flotado. • Efectos del entrenamiento deportivo especifico del voleibol. • Técnicas y las tácticas del k1 y k2, enfatización en la ubicación en la cancha. • Planificación de periodos de competición. • Actividades de situaciones reales de juego.
V6-8	• Ejecución de ejercicios de desplazamientos de bloqueo y remate. • Relación elemental entre las técnicas y las tácticas del k1 y k2. • Ubicación en la cancha de voleibol con visión competitiva, • Pruebas control.
V7-9	• Pruebas diagnóstico. • Aumento volumen de entrenamiento. • Voleo (en diferentes grados de dificultad), mano baja (con desplazamientos en diferentes direcciones y alta precisión), saque flotante, remate (diferentes zonas), bloqueo y recursos defensivos. • Realización de K1 con sistemas de recepción simple. • Perfilar al estudiante por puesto, colocador, libero, jugadores de centro, opuesto y lateral.
V8-9	• Arbitraje. • Ejecución de modelos de ejercicios que busquen el afinamiento de la técnica del voleo (en diferentes grados de dificultad), mano baja (con desplazamientos en diferentes direcciones y alta precisión), saque flotante, remate (diferentes zonas), bloqueo, y recursos defensivos y ofensivos. • K2 definiendo los sistemas de defensa y ataque, y sus variantes. • Precisión de cada puesto en el terreno de juego (colocador, libero, jugadores de centro y costados). • Ejercicios de complejidad simulando situaciones reales de juegos
V9-9	• Espacios en el terreno de juego de cada puesto, específico del voleibol. • Consignas cuando un móvil sale del espacio de juego y estamos ante tareas de saltos o desplazamientos. • Medios de regeneración. • Fundamentos técnicos, uniendo partes del K1 y del K2, exigiendo un alto nivel de precisión en su ejecución. • Pruebas control.
V10-10	• Pruebas diagnóstico. • Trabajo con sobrecargas (pesas, equipo, biomecánica y otros). • Principios del entrenamiento general con el entrenamiento de la fuerza máxima. Programas de entrenamiento progresivo en cuanto a elementos de la carga (volumen, intensidad y densidad). • Saque con salto de fuerza y flotante. • Ataque con destrezas avanzadas.

V11-10	• Fundamentos técnicos en función de la táctica. • Táctica colectiva. • Acciones propias del K1, K2 y la combinación del K1, K2 y K3. • Definición de sistemas de juego. • Puesta en punta durante la competencia. • Cohesión grupal. • Solución de problemas físicos y técnicos o tácticos. • Promoción y proyección de talleres y clínicas del voleibol.
V12-10	• Selección de los jugadores con mayor avance y perspectiva en cada puesto, técnica, táctica y psicológica, con respecto al grupo para la conformación del equipo base y suplentes. • Procesos de regeneración. • Intensidad, volumen y los niveles de preparación física especial en función del rendimiento competitivo. • Rutinas de fuerza especial, velocidad especial, resistencia especial y flexibilidad especial, que le permitan mantener el nivel alcanzado, dosificando cuidadosamente las cargas evitando caer en sobre entrenamiento o la disminución del nivel por una ineficaz estimulación. • Protocolos estadísticos de efectividad durante los juegos.
V13-11	• Pruebas diagnóstico. • Preparación física, en función del rendimiento competitivo y la especialización de las jugadoras y jugadores. • Aumento de volumen de entrenamiento anual y los niveles de la preparación física general. • Sobrecargas (pesas, equipo, biomecánica y otros), aprovechando el periodo sensible para el incremento de la fuerza. • Programas de entrenamiento progresivo en cuanto a elementos de la carga (volumen, intensidad y densidad), que propicien un incremento de la fuerza máxima. • Perfeccionamiento de la técnica básica, en situaciones particulares de la especialidad de las jugadoras y jugadores en función de su posición. • Actividades de promoción del voleibol (clínicas, exhibiciones, torneos, escuelas de iniciación).
V14-11	• Control médico. • Aumento de intensidad, manteniendo volúmenes elevados, en virtud del entrenamiento sistemático. • Rutinas de fuerza especial (pliométrica), velocidad especial, resistencia especial y flexibilidad especial. • Fundamentos técnicos en función de la táctica, con alta exigencia de perfeccionamiento y eficiencia. • Acciones que involucren los complejos tácticos maximizando su eficiencia y eficacia. • Sistemas de juegos, combinaciones de ataque, tanto en el K1 y K2, comparando con los adversarios potenciales por medio de observaciones sistemáticas (*Scouting*).
V15-11	• Realización de rutinas de fuerza especial, velocidad especial, resistencia especial y flexibilidad especial, que le permitan mantener el nivel alcanzado, dosificando cuidadosamente las cargas evitando caer en sobre entrenamiento o la disminución del nivel por una ineficaz estimulación.

	• Ejecución de ejercicios variables y competitivos con funciones específicas que involucran un amplio desarrollo de la táctica colectiva.

Glosario:

Entrenamiento invisible: Son todas las acciones, actividades y circunstancias que rodean la vida de un atleta, fundamentado en acciones o actividades no deportivas pero que influyen de manera positiva en el rendimiento del atleta. En el caso de los colegios deportivos es importante mencionar que se usa este concepto también para abordar los entrenamientos de los estudiantes en periodos no lectivos tales como fines de semana y vacaciones, en donde el docente no está monitoreando directamente las sesiones de entrenamiento.
K1 (Voleibol): Acciones que realiza uno de los equipos con el objetivo de neutralizar el saque del equipo contrario y ganar la "posesión" del balón.
K2 (Voleibol): Acciones que realiza el equipo que se encuentra en posesión de saque con el objetivo de neutralizar el ataque del equipo contrario y ganar la "posesión" del balón para construir el contraataque.
Scouting: Observación y análisis de juegos, entrenamiento y videos.
R1: Cualidades de trabajo de resistencia aeróbica o umbral aeróbico
R2: Cualidades de trabajo de resistencia aeróbica o umbral anaeróbico

Natación

Exploración

En todo momento puede aplicarse la batería de Pruebas

Protocolo	Periodo	Saberes
1. Indumentaria necesaria. 2. Equipo necesario 3. Instrucción del entrenador 4. Calentamiento 5. Estiramiento 6. Alimentación requerida 7. Hidratación	N1-7	• Pruebas de evaluación y diagnóstico. • Historia mundial y nacional de la natación. • Reglamentación (FINA). • Habilidades básicas en natación. 1. Saltos. 2. Deslizamientos. 3. Propulsión básica. 4. Respiración. 5. Sumersión. 6. Flotación. 7. Giros diversos.

		8. Combinaciones de movimientos, entre otros. • Iniciación a la técnica general de libre: patada, brazada, respiración y coordinación.
	N2-7	• Habilidades básicas del estilo libre, giro olímpico y salida con clavado. • Técnica general del estilo dorso y mariposa, patada, brazada, respiración y coordinación. • Introducción a la patada de libre, dorso y mariposa
	N3-7	• Habilidades básicas del estilo dorso, volteretas, salidas y llegadas. • Técnica general de patada, brazada, respiración y coordinación. • Juegos pre deportivos en la natación.

Énfasis

Periodo	Saberes
N4-8	• Pruebas de diagnóstico en piscina y en tierra. • Consolidación de la técnica del estilo libre: salidas, volteretas y llegadas. • Introducción de los elementos técnicos complementarios en la ejecución del estilo libre: salida con clavado, giros y jalón (empuje.
N5-8	• Consolidación de la técnica del estilo dorso: salidas, volteretas y llegadas. • Introducción al entrenamiento deportivo de natación y las zonas de entrenamiento. • Entrenamiento para las diferentes zonas de entrenamiento. • Responsabilidad. • Desarrollo de las cualidades físicas en tierra.
N6-8	• Fundamentos básicos del estilo pecho y mariposa. • Concepto de lesiones, prevención y métodos básicos de ayuda. • Zonas de entrenamiento • Prevención y tratamiento de lesiones comunes, en natación. • Juegos pre deportivos en la natación. •
N7-9	• Pruebas diagnóstico. • Consolidación del estilo mariposa. • Desarrollo sistemático de las zonas de entrenamiento, de acuerdo a posibilidades del estudiante y el docente. • Desarrollo de la preparación física especifica de la natación, en tierra en agua y tierra • Objetivos y metas para la competición.
N8-9	• Consolidación de la técnica de todos los estilos (mariposa, dorso, pecho y libre). • Desarrollo sistemático de todas las zonas de entrenamiento, de acuerdo a posibilidades del individuo. • Periodización y planificación del entrenamiento bajo los principios básicos de la práctica deportiva.

	• Principales habilidades psicológicas del deportista: autoconfianza +. • Entrenamiento basado en principios básicos de la práctica deportiva. • Juegos pre deportivos en la natación.
N9-9	• Iniciación en eventos de relevos. • Consolidación de la técnica del estilo mariposa: salidas, volteretas y llegadas. • Lesiones por sobre entrenamiento en natación, alternativas para tratamiento y prevención. • Principales habilidades psicológicas del deportista: control de la activación y la ansiedad (estrés) • Manejo de la activación y la ansiedad, orientados hacia la competición. • Táctica y estrategia aplicadas a la natación.
N10-10	• Afinación de los diferentes estilos. • Planificación del entrenamiento según requerimientos específicos de distancias de nado (pruebas de competencia) y posibilidades del individuo. • Táctica y estrategia aplicada a la natación. • Planes de entrenamiento sesión diaria.
N11-10	• Afinamiento de la técnica de los diferentes estilos. • Principales habilidades psicológicas de la natación. • Planes de entrenamiento bajo el formato de macrociclo. • Periodización y planificación del entrenamiento bajo los principios básicos de la práctica deportiva. • Eventos deportivos. • Táctica y estrategia aplicados a la natación. • Principales habilidades psicológicas del deportista: visualización competitiva.
N12-10	• Afinamiento de la técnica de los diferentes estilos. • Planes de entrenamiento bajo los formatos de mesociclo. • Principales habilidades psicológicas del deportista: técnicas de relajación. • Instrucción en el jueceo de la natación.
N13-11	• Pruebas diagnóstico. • Afinamiento de la técnica de los diferentes estilos. • Rendimiento deportivo en el proceso de competencia. • Planes de entrenamiento bajo el formato de microciclo. • Planificación del entrenamiento, de acuerdo a los requerimientos del individuo y características de cada una de las distancias de nado. • Sistemas energéticos predominantes en el entrenamiento de la natación. • Eventos deportivos internos.

N14-11	• Pruebas combinadas en natación. • Planes de entrenamiento bajo el formato microciclo. • Eventos deportivos internos e intramuros. • Seguimiento del desarrollo sistemático de todas las zonas de entrenamiento de acuerdo a posibilidades del individuo.
N15-11	• Planes de entrenamiento bajo los formatos de macrociclo, mesociclo, microciclo y miociclo (sesión diaria). • Planificación del entrenamiento, de acuerdo a los requerimientos del individuo y características de cada una de las distancias de nado y estilos. • Ayudas ergo génicas y dopaje • Táctica y estrategia aplicadas a la natación.

Atletismo

Exploración

Periodo	Saberes
A1-7	• Historia Mundial y Nacional del Atletismo. • Reglamentación (FECOA). • Habilidades básicas en atletismo. 1. Caminar. 2. Trotar. 3. Correr. 4. Saltar. 5. Lanzar. • Introducción de pruebas: 1. Carreras de velocidad 2. Medio fondo 3. Fondo. 4. Relevos 5. Marcha Atlética • Interés. • Actitud. • Respeto.
A2-7	• Habilidades básicas en atletismo. 1. Caminar.

	2. Trotar. 3. Correr. 4. Saltar. 5. Lanzar. • Introducción de pruebas: 1. Salto alto. 2. Largo. 3. Alto triple. • Reglamentación (FECOA). • Tolerancia. • Compromiso.
A3-7	• Habilidades básicas en atletismo. 1. Caminar. 2. Trotar. 3. Correr. 4. Saltar. 5. Lanzar. • Introducción de pruebas: 1. Lanzamiento de bola de béisbol 2. Lanzamiento de bala. 3. Lanzamiento de jabalina. 4. Lanzamiento de disco. • Reglamentación (FECOA). • Dedicación.

Énfasis: A partir de octavo año, los estudiantes que estén en el énfasis de atletismo, deberán comenzar su proceso de formación en los diferentes eventos en los que se subdivide el atletismo (eventos de pista, eventos de campo, eventos de lanzamiento, entre otros). Es por eso que cada estudiante tendrá una planificación de entrenamiento de acuerdo a los eventos en los que participe y el docente deberá llevar la planificación de sus ciclos de entrenamiento, pensando en los periodos de competición, pretemporadas, entre otros.

Periodo	Saberes
A4-8	• Pruebas de diagnóstico (en estas pruebas se ubica al estudiante en los eventos de atletismo en los cuales se sienta cómodo y cuente con las habilidades y destrezas) • Ejercicios y actividades para lograr el aprendizaje de la técnica correcta de las pruebas de atletismo en las cuales el estudiante compite, se forma y se desarrolla. • Estrategia y táctica de las pruebas de atletismo en las cuales inicia el estudiante. • Reglamentación IAAF. • Participación en campeonatos nacionales e internacionales.
A5-8	• Introducción en la planificación y periodización deportiva de los diferentes eventos del Atletismo • Participación en competiciones de atletismo. • Entrenamiento continúo. • Planificación básica del entrenamiento deportivo
A6-8	• Instrucción en otros eventos de atletismo que potencien el desarrollo de las pruebas en las que el estudiante está desarrollando su trabajo de competición. • Programas de entrenamiento. • Jueceo de eventos de Atletismo • Planificación básica del entrenamiento deportivo
A7-9	• Pruebas de diagnóstico (en estas pruebas se ubica al estudiante en los eventos de atletismo en los cuales se sienta cómodo y cuente con las habilidades y destrezas). Es posible que se modifiquen las pruebas de competición o se mantengan. Esto de acuerdo a los avances de cada estudiante. • Reglamentación IAAF. • Entrenamiento de acuerdo a posibilidades individuales. • Objetivos y metas para la competición. • Ejercicios y actividades para lograr el aprendizaje de la técnica correcta de las pruebas de atletismo en las cuales inicia el estudiante. • Estrategia y táctica de las pruebas de atletismo en las cuales inicia el estudiante.
A8-9	• Entrenamientos y competiciones. • Planificación básica del entrenamiento deportivo • Reglamentación e introducción en la labor de los jueces.

	• Manejo de la activación y la ansiedad, orientados hacia la competición. • Carreras de ruta, como medio de masificación del atletismo nacional.
A9-9	• Desarrollo sistemático de todas las zonas de entrenamiento, de acuerdo a posibilidades del individuo. • Planes de entrenamiento, sesión diaria. • Ayudas ergo génicas y dopaje • Jueceo de eventos de Atletismo • Fortalecimiento de otros eventos de atletismo que potencien el desarrollo de las pruebas en las que el estudiante está desarrollando su trabajo de competición.
A10-10	• Pruebas de diagnóstico (en estas pruebas se ubica al estudiante en los eventos de atletismo en los cuales se sienta cómodo y cuente con las habilidades y destrezas). Se pueden modificar las pruebas de competición o se mantengan. Esto de acuerdo a los avances de cada estudiante. • Reglamentación IAAF. • Obtención del mayor rendimiento deportivo en los eventos de cada estudiante.
A11-10	• Periodización y planificación del entrenamiento bajo los principios de la práctica deportiva. • Eventos deportivos. • Principales habilidades psicológicas del deportista: visualización competitiva. • Participación en competiciones. • Planificación especifica del entrenamiento deportivo
A12-10	• Fortalecimiento de otros eventos de atletismo que potencien el desarrollo de las pruebas en las que el estudiante está desarrollando su trabajo de competición. • Principales habilidades psicológicas del deportista: técnicas de relajación • Jueceo de eventos de Atletismo
A13-11	• Pruebas de diagnóstico (en estas pruebas se ubica al estudiante en los eventos de atletismo en los cuales se sienta cómodo y cuente con las habilidades y destrezas). Es posible que se modifiquen las pruebas de competición o se mantengan. Esto de acuerdo a los avances de cada estudiante. • Reglamentación IAAF. • Obtención del mayor rendimiento deportivo en los eventos de cada estudiante. • Sistemas energéticos predominantes en el entrenamiento del atletismo. • Eventos deportivos internos.
A14-11	• Pruebas combinadas heptatlón. • Planes de entrenamiento bajo el formato de miociclo. • Eventos deportivos internos e intramuros. • Seguimiento del desarrollo sistemático de todas las zonas de entrenamiento de acuerdo a posibilidades del individuo. • Planificación especifica del entrenamiento deportivo

A15-11	• Fortalecimiento de otros eventos de atletismo que potencien el desarrollo de las pruebas en las que el estudiante está desarrollando su trabajo de competición. • Pruebas combinadas decatlón. • Ayudas ergo génicas. • Jueceo de eventos de Atletismo

Baloncesto

Exploración

Periodo	**Saberes**
B1-7	• Fundamentos técnicos básicos del baloncesto, (posición fundamental básica, dribbling, pases, caballito, pivoteo, paradas, lanzamiento, fintas, pantallas, desplazamientos y visión periférica). • Movimientos locomotores y no locomotores, básicos del baloncesto. • Ambientación del baloncesto con y sin balón, juegos pre deportivos.
B2-7	• Fundamentos técnicos básicos del baloncesto, (posición fundamental básica, dribbling, pases, caballito, pivoteo, paradas, lanzamiento, fintas, pantallas, desplazamientos y visión periférica). • Posiciones básicas (individual y colectiva) propias del baloncesto en el campo de juego.
B3-7	• Preparación física y mental del baloncesto, mediante el entrenamiento aeróbico y anaeróbico con y sin balón (fuerza, potencia, agilidad, flexibilidad, equilibrio, velocidad y resistencia) • Elaboración de situaciones reales de juegos, mediante el uso de actividades y pre deportivos. • Fundamentos técnicos básicos del baloncesto.

Énfasis:

Periodo	Saberes
B4-8	• Pruebas diagnostico • Reglamento e historia del baloncesto. • Fundamentos técnicos individuales en ataque y defensa, en situaciones reales de juego. • Desarrollo de la coordinación, equilibrio, destrezas y la lateralidad en el Baloncesto. • Fundamentos de ataque: fintas, bloqueos, pantallas, cambios de dirección, rebotes y posicionamiento según la situación del balón, mediante ejercicios de progresión, tanto individuales como colectivos
B5-8	• Iniciación en sistemas de juego en defensa (2-1-2, 2-2-1, 1-3-1) y sus respetivas variantes. • Marcaje personal. • Iniciación en movimientos básicos de ataque; posiciones en espacio general y espacio propio.
B6-8	• Preparación física en el entrenamiento aeróbico y anaeróbico con y sin balón. • Desarrollo de las transiciones en baloncesto (ofensiva y sus variantes), con igualdad numérica y con desventaja o ventaja numérica. • Fundamentos de la defensa, contraataque y ejercicios competitivos.
B7-9	• Pruebas de diagnóstico. • Preparación física y mental del jugador del Baloncesto mediante el entrenamiento aeróbico y anaeróbico con y sin balón (fuerza, potencia, agilidad, flexibilidad, equilibrio, velocidad y resistencia). • Perfeccionamiento de los fundamentos individuales del baloncesto. • Toma de decisiones tácticas en el baloncesto. • Análisis del reglamento de baloncesto vigente.
B8-9	• Construcción del juego de equipo de baloncesto (defensa en zona y personal). • Análisis técnico táctico del Baloncesto (*Scouting*). • Preparación física mediante el entrenamiento aeróbico y anaeróbico con y sin balón • Planificación de periodos de competición (fogueos, torneos oficiales y otros). •
B9-9	• Ataque contra defensa, individual por zona y presionante.

	• Preparación física y mental del jugador del baloncesto mediante el entrenamiento aeróbico y anaeróbico con y sin balón (fuerza, potencia, agilidad, flexibilidad, velocidad y resistencia) • Sistemas de juego; defensa y ataque y sus variantes • Manejo de la presión y toma decisiones en situaciones reales de juego y en escenarios como gimnasios.
B10-10	• Pruebas de diagnóstico. • Afinación de conceptos defensivos y ofensivos del baloncesto. • Entrenamiento de la técnica de carrera y salto, mediante baterías de pruebas físicas (ejercicios pliométricos y de concentración). • Sesiones de pizarra y progresiones, para conceptualizar la defensa y ofensiva. • Utilización de situaciones reales de juegos, actividades y ejercicios de progresiones. • Planificación de competiciones (fogueos, torneos oficiales, entre otros)
B11-10	• Fundamentos individuales y colectivos del baloncesto con y sin defensa en situaciones reales de juego. • Análisis técnico y táctico del Baloncesto (*Scouting*). • Ataque contra defensa individual, zona y presionante.
B12-10	• Elaboración de estrategias colectivas e individuales en situaciones reales de juego. • Ejecución de colectivos o progresiones de juego, tanto con balón y sin balón. • Utilización de fundamentos de defensa y ataque del baloncesto. • Ejecución de conceptos de equilibrio, fintas, trabajo de pies, velocidad, correr, cambio de dirección, moverse y recibir, bloqueos, rebote ofensivo, anticipación y ganar posición de rebote. • Introducción al arbitraje.
B13-11	• Pruebas de diagnóstico. • Preparación física y mental del jugador del baloncesto mediante el entrenamiento aeróbico y anaeróbico con y sin balón • Fundamentos individuales y colectivos del baloncesto con y sin defensa en situaciones reales de juego • Toma de decisiones tácticas y estratégicas del baloncesto. • Análisis de reglamento
B14-11	• Análisis técnico y táctico del baloncesto (*Scouting.).* • Fortalecimiento de la construcción del trabajo en equipo. • Identificación de conocimientos del reglamento y arbitraje.
B15-11	• Campeonato a lo interno del centro educativo. • Arbitraje del baloncesto. • Vinculación de los estudiantes en otros procesos de competiciones.

9. Evaluación

Desde el marco conceptual de la propuesta de *Educar para una Nueva Ciudadanía* y la *Fundamentación Pedagógica de la Transformación Curricular*, en este plan de estudios se establece la evaluación acorde a los requerimientos de las competencias una alternativa es el enfoque de la evaluación auténtica. Este enfoque para la educación deportiva, incluye tanto la valoración de los procesos de construcción, como los resultados de las situaciones que los estudiantes resuelven o realizan, además de fortalecer sus habilidades y desarrollar las destrezas; por lo que es fundamental que esta responsabilidad no sea exclusiva del educador. El estudiantado debe desarrollar criterio técnico y ser capaces de emitir juicios de valor acerca de su propio trabajo o el de sus compañeros, por lo que es primordial darles cabida en el proceso de auto-evaluación y co-evaluación.

Para la valoración es necesario recolectar desde los criterios del desempeño establecidos las evidencias que demuestran el desarrollo de habilidades y destrezas, buenas prácticas deportivas, así como los resultados del proceso.

Esto implica que se deben evaluar aprendizajes multidimensionales, es decir; evaluar las competencias genéricas (pensamiento deportivo, vida en sociedad, desarrollo personal y acceso a técnicas y tecnología) y las específicas de manera integrada y simultánea. La construcción de competencias es inseparable de la adquisición y desarrollo de habilidades y destrezas en la utilización de los conocimientos; sin embargo, éstos deben ser movilizados al servicio de una acción eficaz. En esta perspectiva, los saberes asumen su lugar en la acción, constituyendo recursos determinantes para identificar, resolver diferentes situaciones y para tomar decisiones. Por ejemplo; un estudiante se le enseña y se entrena, durante un periodo de tiempo la preparación física y la técnica de uno de los estilos de natación (estilo dorso), en las prácticas el entrenador refuerza los proceso de cada uno de los elementos del gesto técnico. Para valorar los saberes aprendidos en el proceso en una competición (festivales deportivos, torneos, encuentros amistosos, prácticas de los entrenamiento, entre otros), el estudiante aparte de lo anterior, debe identificar, resolver diferentes situaciones y tomar decisiones de acuerdo al objetivo de esa competición.

Enseñar, aprender y evaluar el aprendizaje desde el enfoque de la evaluación auténtica se entiende de manera muy diferente con respecto a lo tradicional, e involucra prácticas muy diferentes también. La implementación de la evaluación auténtica moldea la interacción profesor-estudiante y genera un acercamiento más interactivo a la labor del docente, como también al aprendizaje y quehacer del estudiantado.

El enfoque de la evaluación auténtica valora abiertamente los aspectos esenciales en distintos niveles, de manera que el estudiante puede conocer de antemano las tareas y los criterios de evaluación y practicarlos con antelación. Por otra parte, se establecen niveles progresivos de dominio o pericia relativos al desempeño que una persona muestra respecto

de un proceso o producción determinada, en los rangos de novato, aprendiz, competente y distinguido.

9.1 Elementos de la evaluación auténtica

El enfoque de la evaluación auténtica permite la representación real del desempeño en el área en cuestión, con la flexibilidad necesaria para dar espacio a distintos estilos de aprendizaje, aptitudes e intereses, así como para identificar fortalezas o talentos personales. Implican una evaluación formativa, y el ejercicio de la reflexión y autoevaluación.

La autoevaluación se resalta como un elemento de gran importancia, pues potencia en los estudiantes la capacidad de evaluar su propio trabajo para revisar, modificar y redirigir su aprendizaje.

Proporciona una realimentación genuina, tanto a los estudiantes sobre sus logros de aprendizaje como a los profesores respecto de su enseñanza y de las situaciones didácticas que plantean.

La evaluación es un proceso continuo, de obtención de información de forma dinámica en el aula, se observa desde donde se parte; sus propuestas iniciales (el inicio), se identifique el proceso (habilidades y destrezas, qué hace, cómo se hace, de qué manera lo hace) y luego el resultado (cómo se llega, en qué condiciones y qué productos se logran), además de la relación consigo mismo, los entornos y la sociedad. El docente también deberá estar evaluando su intervención para mejorarla, al mismo tiempo que motiva la capacidad para autoevaluarse.

Los instrumentos que se pueden utilizar de acorde con lo propuesto son: listas de cotejo, matrices, recolección de evidencias, pruebas prácticas, rúbricas, registros anecdóticos, indicadores del desempeño, descriptores, portafolios, bitácoras, entre otros. El esquema dos representa como se planteará el proceso de valoración dentro de cada énfasis.

Cabe destacar que las competencias específicas deben tomarse en cuenta para la elaboración del instrumento final que utiliza el docente para valorar la adquisición de las mismas.

Ilustración 6 Enfoque de evaluación auténtica

Fuente: elaboración personal para este documento

10. Consideraciones generales para la operacionalización del plan de estudio

De acuerdo con las competencias genéricas y específicas planteadas en la estructura curricular del Plan de estudio para Colegios Deportivo, este es el eje orientador de las actividades didácticas y de evaluación que desarrollen los docentes y estudiantes en el proceso educativo.

Con el propósito de coadyuvar con la puesta en práctica del Plan de estudio para Colegios Deportivo, se establecen las siguientes consideraciones:

1. La estructura curricular planteada por competencias implica un cambio significativo en la atención educativa que se brinda al estudiantado, principalmente por el deporte personal docente a cargo, por cuanto, tal y como lo afirma Tobón (2005),

   requiere de un docente que se arriesgue a salir del paradigma de la certidumbre, de lo conocido y de lo controlable, asumiendo la sorpresa y lo que está por conocer como predeterminante de los procesos vitales y como la auténtica posibilidad de creación; su visión debe ser amplia con el fin de darle el espacio a los diferentes saberes, permitiendo que estos se vayan articulando e integrando de manera sistemática a partir de los mismos problemas que los convocan; la mirada en la acción no le puede faltar, pero debe ser también constructor de conocimiento conceptual y de valores, que lo proteja de caer en la racionalidad netamente instrumental; debe ser una

persona vinculada a la cultura e inquietudes de la sociedad, llevándole el timón a éstas y canalizándolas en procesos de aprendizaje-enseñanza… (p. 154).

2. Cada una de las competencias genéricas establecidas que realizará el deportista en su desempeño, cada elemento de competencia y los criterios de evaluación es necesario que en la planificación el docente determine la estrategia según el contexto y elija los instrumentos de evaluación que se pueden emplear para verificar el logro de la competencia, partiendo de los criterios de desempeño establecidos.

   Estos criterios de desempeño, se refieren a los aspectos que demuestra el estudiante para poder determinar el logro de la competencia, es decir, las conductas observables y medibles que se constituyen en las evidencias evaluativas. Asimismo, orientan por tanto la selección de las técnicas y los instrumentos por aplicar por deporte, de forma consecuente con el proceso de enseñanza - aprendizaje desarrollado.

   A partir de la información suministrada en el módulo, el docente elabora su planeamiento, en el cual define puntualmente las actividades por desarrollar para lograr la adquisición de la competencia específica por deporte del estudiante y es en este momento, donde se realizan todos los ajustes en función de las características y necesidades de cada uno, a la vez que se definen puntualmente los apoyos requeridos: personales, curriculares, organizativos y materiales y/o tecnológicos. Entendiendo lo apoyos educativos como todos los recursos, actividades y estrategias tendientes a facilitar el proceso de aprendizaje de los estudiantes (Circular DVM-AC-003-2013, MEP).

3. La totalidad del estudiantado del Colegio Deportivo debe desarrollar todas las competencias genéricas y específicas establecidas.

4. En cuanto a las distintas modalidades deportivas, la cantidad de estudiantes en cada grupo que permitirá abrir los tiempos medios y/o los tiempos completos por lecciones será la siguiente:

Deporte	**Tiempo medio**		**Tiempo completo**	
	Mínimo de Estudiantes	**Máximo de Estudiantes**	**Mínimo de Estudiantes**	**Máximo de Estudiantes**
Atletismo	06	14	15	30
Baloncesto	06	19	20	30
Béisbol	10	20	21	30
Fútbol	11	19	20	30
Natación	06	14	15	30
Voleibol	06	14	15	30

5. Conformación de las secciones deportivas: Son aquellas secciones de colegios académicos que se encuentran autorizadas, por el Consejo Superior de Educación y el Ministerio de Educación Pública, para impartir el énfasis deportivo, en el Tercer Ciclo de la Educación General Básica y Educación Diversificada.

   El objetivo de los colegios deportivos y las secciones deportivas corresponde al desarrollo de la modalidad educativa con énfasis deportivo, caracterizada por la implementación de un proceso educativo integral en beneficio del estudiante, logrando conciliar y distribuir la carga asignada al área académica con una formación y un énfasis en los deportes.

   Un centro educativo académico que desee optar por secciones deportivas, debe iniciar mínimo con tres secciones y tres deportes diferentes. Estas secciones deportivas deben iniciar el proceso en séptimo año. Dentro de cada sección deportiva pueden estar inmersos dos deportes como máximo.

   Los deportes que se incluyan en los colegios deportivos o centros educativos académicos con secciones deportivas, deben ser propuestos por el centro educativo. Estos deben responder a la contextualización de la zona y el desarrollo de los deportes en la misma.

   En caso de aumento de estudiantes interesados en ser parte se las secciones deportivas, cada centro educativo debe hacer la solicitud del mismo.

6. Indicadores para la apertura de Colegios Deportivos o secciones deportivas en centros educativos académicos:

   - Cada centro educativo debe contar con el acuerdo de Junta Administrativa, consejo de profesores de la institución, consulta a padres de familia y estudiantes, sobre la posibilidad de la apertura de un Colegio Deportivo o la opción de secciones deportivas. Analizar el contexto (impacto en la población, tradición deportiva, proyección en juegos deportivos estudiantiles y otros).
   - Contar con la infraestructura deportiva disponible de acuerdo a los énfasis de los deportes solicitados y la posibilidad de establecer relación con instituciones vinculadas al ámbito deportivo (ICODER, Federaciones, Municipalidades, Comités Cantonales de Deportes).
   - La Dirección Regional a la que pertenece el centro educativo, debe hacer la solicitud al Despacho del Vice-Ministerio Académico, con copia a la Dirección de Desarrollo Curricular.

7. En el caso del personal docente que imparte lecciones del énfasis deportivo, debe ser Educador Físico, tener la licencia (emitida por la respectiva Federación) como entrenador en el deporte por el cual se postule y experiencia en el énfasis deportivo a impartir.

8. Cada Colegio Deportivo o Sección Deportiva en un Colegio Académico, debe realizar de manera interna los diferentes protocolos para la detección de estudiantes con algún tipo de talento en los deportes que se imparten. Esto puede ser mediante la coordinación en visitas a centros educativos de primaria de zonas cercanas, la visoria en eventos tales como Juegos Deportivos Estudiantiles, Festivales Deportivos u otras actividades que permitan ver a estudiantes en participaciones deportivas.

9. Proceso de transición de Colegios Deportivos:
    - Inicio de implementación del proceso en séptimo año.
    - Presentación oficial de Colegios Deportivos (prensa, docentes y autoridades)
    - Capacitación a los docentes de colegios deportivos en el enfoque de la Educación para una nueva ciudadanía y por competencias.
    - Capacitación en las guías de saberes por deporte.
    - Construcción de los planes de trabajo por parte de los docentes en los énfasis deportivos.
    - Capacitación en los proceso de evaluación.
    - Construcción de insumos de evaluación.
    - Capacitación y aplicación de los protocolos de ingreso a colegios deportivos o secciones deportivas (pruebas de aptitudes físicas y pruebas específicas por deporte).

10. Conjuntamente a este plan de estudio, existe un reglamento de Colegios Deportivos que fue aprobado en 1991, al que se le debe hacer ajustes. En este documento se indican aspectos administrativos y de recursos humanos que son el soporte para la puesta en marcha de los Colegios Deportivos; modelo de horario (no se cuenta con modelo de horario para colegios deportivos), contratación de personal específico para este modelo educativo (fisioterapia, y psicología deportiva), apertura del código de Coordinador(a) Deportivo, entre otros elementos que son el soporte administrativo que estas instituciones en este momento no cuentan.

11. Créditos y reconocimientos

Autoridades ministeriales

Sonia Marta Mora Escalante.

Ministra de Educación.

Alicia Vargas Porras.

Viceministra Académica.

Rosa Carranza Rojas.

Directora, Dirección de Desarrollo Curricular.

Rigoberto Corrales Zúñiga.

Equipo Redactor

Oscar Hernández Quesada, Asesor Nacional de Educación Física.

Hannia Quirós Quirós, Asesor Nacional de Educación Física.

Ana Cristina Parra Jiménez, Asesor del Viceministerio Académico.

Revisor de la Dirección de Desarrollo Curricular

Mauricio Portillo Torres, Asesor

Agradecimiento

Agradecimiento al señor Pedro Cambronero Orozco, Director Colegio Deportivo de Grecia; señor Errol Alterno Morera, Director Colegio Deportivo de Limón y al profesor de Educación Física, señor Oscar Pablo Gutiérrez del Liceo de Atenas, quienes han sido actores importantes en el proceso de esta construcción.

A todos los profesores de los dos Colegios Deportivos de Costa Rica (Deportivo de Grecia y Deportivo de Limón), los cuales participaron activamente en este proceso.

12. BIBLIOGRAFIA

Díaz, A. (2005). El enfoque de competencias en la educación. ¿Una alternativa o un disfraz de cambio? En Perfiles Educativos. Vol. XXVIII, número 111.

Flórez, R. (2002). El docente del siglo XXI. Como desarrollar una práctica docente competitiva. Bogotá: Editorial McGraw Hill.

Fugellie, B; Rodríguez, E. y Yupanqui, A. (2007). Ensayo: "Reflexiones sobre competencias y formación universitaria". En Revista Electrónica de Desarrollo de Competencias REDEC. Recuperado de:http//www.revistacompetencias-redec.blogspot.com/2008/01/ensayo-reflexiones-sobre-competencias-y.html

Fusche, V. (2004). How to Understand Skill Adquisition in Sport. *Bulletin of Science, Technology & Society*. 24 (3). 213-224.

Gimeno, J. (2008). Educar por competencias, ¿qué hay de nuevo?Madrid: Ediciones Morata.

González, J. y Wagenaar, R. (2003). Tunning Educational Structures in Europe.Informe Final, fase uno. Bilbao: IPAR, S.

Guadamuz, L. (2005). Hacia la construcción de la sociedad de la información y el conocimiento. Vicerrectoría de Investigación, Universidad de Costa Rica. Recuperado de: http//www.lorenzoguadamuz.net/Docs/LASTICENEDUCACIÓN.pdf

Guzmán, I. y Marín, R. (2011). La competencia y las competencias docentes: reflexiones sobre el concepto y la evaluación. México: Universidad Autónoma de Chihuahua. Recuperado de http: www.aufop.com

Hawes, G. (2010). Perfil de egreso. Universidad de Chile. Recuperado de: http//www.gustavohawes.com/.../2010Perfil%20de%20egreso.pdf

MIDEPLAN. (2007). Plan Nacional de Desarrollo. Jorge Manuel Dengo Obregón. 2006-2010. Recuperado de: http//www.nacion.com/ln_ee/2007/enero/25/pnd2006-2010.pdf

Ministerio de Educación Pública (2009 a). Programas de estudio. Artes Plásticas. San José, Costa Rica.

Ministerio de Educación Pública (2009 a). Programas de estudio. Educación Musical. San José, Costa Rica

Ministerio de Educación Pública (2009 b). Diseño Curricular bajo el Modelo de Educación basada en Normas de Competencia. Modalidad: Comercial y de Servicios. Especialidad: Diseño Gráfico. San José: Departamento de Educación Técnica.

Ministerio de Educación Pública (2016 a) Plan de estudio. Instituto Hellen Kellerl. San José, Costa Rica

Ministerio de Educación Pública (2011). Decreto N° 36451-MEP. Organización Administrativa de las Oficinas Centrales del Ministerio de Educación Pública. Recuperado de: http//www.mep.go.cr/

Ministerio de Educación Pública (2012). La prueba de ejecución. San José, Costa Rica.

Molina Bogantes, Z. (2013). Fundamentos del Currículo. San José: Universidad Estatal a Distancia, UNED.

Organización de Naciones Unidas. Conferencia internacional de educación "La educación inclusiva: el camino hacia el futuro". ED/BIE/CONFINTED 48/4 (30 de abril de 2008) Presentación General de la 48ª Reunión de la CIE. Recuperado de: http//www.ibe.unesco.org/fileadmin/user_upload/Policy_Dialogue/48th_ICE/CONFINTED_48-2_Spanish.pd>

Parra, C. (2013). Conversatorio sobre competencias. Fecha de reunión: 30 de octubre. Lugar: Dirección de Desarrollo Curricular. MEP.

Quesada, M.; Cedeño, M. y Zamora J. (2007). El diseño curricular en los planes de estudio: aspectos teóricos y guía metodológica. Heredia: EUNA.

Sánchez, J. (2010). Sentido y función del enfoque de competencias básicas en educación. España: Universidad de Castilla-La Mancha. Recuperado de: http//www.sociedadelainformacion.com

Segura, M. (2009). La evaluación de los aprendizajes basada en el desempeño por competencias. En Revista INIE. Universidad de Costa Rica. Recuperado de: http//www.inie.ucr.ac.cr

S.N. (2003). *Universidad Guía Curricular para la Educación Física*. Colombia: Universidad de Antioquia.

Tobón, S. (2005). Formación basada en competencias. Pensamiento complejo, diseño curricular y didáctica. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

Tobón, S. (2008). Competencias en la educación del siglo XXI. Ponencia.Congreso Internacional de Competencias. México. Recuperado de: http//www.cite.ws.

13. ANEXOS

Cada prueba de ingreso contiene un encabezado que incluye, nombre de la institución, año, nombre del ejecutante, entre otros.

Anexo 1 Prueba diagnóstica de ingreso al Colegio Deportivo

Estas pruebas serán implementadas por docentes de Educación Física pertenecientes al colegio deportivo respectivo y énfasis de cada disciplina deportiva y mediante el siguiente proceso.

- **Proceso de Admisión**
- **Feria Institucional**
- **Pruebas de admisión**
- **Entrega de resultados de pruebas de admisión**

Información general del estudiante

Nombre completo: _____

Fecha nacimiento: _____**Edad:** _____ **Peso:** _____**Talla:** _____

Índice de Masa Corporal (IMC): _____**Lateralidad:** _____

¿Tiene el estudiante algún padecimiento (colesterol, presión arterial alta, diabetes, asma, entre otros)?

_____

_____

¿Toma el estudiante algún tipo de medicamentos? **SÍ** _____ **NO** _____

De ser positiva la respuesta anterior indique cuáles:

_____

_____

El estudiante que desee hacer la prueba diagnóstica de ingreso al colegio deportivo, presenta un dictamen médico, extendido por la Caja Costarricense del Seguro Social o por un ente privado debidamente certificado, en el que indica que está en condiciones aptas para la práctica de deporte. También, de ser posible, entregar un examen de sangre realizado en el último mes antes de hacer la prueba respectiva.

Para realizar el proceso de admisión, el estudiante interesado presenta la siguiente documentación:

1. Documento oficial de Identificación (cédula de menor, pasaporte o cédula de residencia, carnet de refugiado/a) y entregar una fotocopia de este documento por ambos lados.
2. **Documento de calificaciones. Edad de ingreso para sétimo: nacidos en 2003 y 2004. Edad de ingreso para octavo: nacidos en 2003. Edad de ingreso para noveno: nacidos en 2002. Edad de ingreso para décimo: nacidos en 2001. Edad de ingreso para undécimo: nacidos en 2000.**

Una vez presentados estos documentos, el o la encargada legal firmar un consentimiento para que su hijo o hija realice las pruebas físicas, e inicie lo correspondiente.

La Prueba de Admisión Específica

Esta prueba consta de las siguientes partes:

Registro de Calificaciones -Académicos- (15%). Se hace un promedio ponderado entre las notas de matemáticas, español, ciencias, estudios sociales, inglés y conducta.

La Entrevista Longitudinal -Psicología- (10%). El objetivo es conocer detalles en la historia personal del menor.

El cuestionario de Idoneidad -Orientación- (15%). El objetivo es valorar la Idoneidad, Historia Educativa, Intereses, Entorno Social las capacidades de los interesados que realizarán las pruebas de admisión.

Las Pruebas de Aptitud Físico-Motora (60%). El objetivo de estas baterías de pruebas es identificar el nivel de aptitud motora que posee la persona al moverse en el espacio y su capacidad para relacionarse con los objetos y consigo mismo. Esta batería de pruebas está distribuida de la siguiente manera: medición de la estatura y peso, prueba de flexibilidad, prueba de abdominales, prueba del sargento, prueba de ritmo y coordinación, 80 metros velocidad, carrera de tacos 4x9, lanzamiento de balón medicinal hacia atrás, prueba yo-yo. Y en el agua, salto al agua, deslizamiento, propulsión básica, respiración y sumersión, flotación.

Pruebas de aptitudes físicas

Para el ingreso a séptimo año, el estudiante debe realizar la siguiente batería de pruebas, en donde se van valorar las aptitudes físicas.

De esta manera los docentes podrán tener criterio técnico sobre la condición de los estudiantes de acuerdo a diferentes aptitudes físicas, las cuales son de suma importancia para la práctica de cualquier disciplina deportiva.

Indicaciones Generales

Indicaciones generales para los estudiantes:

Presentarse el día de la prueba con ropa adecuada (tenis, short, buzo, medias y camiseta), para la práctica de actividad física y deporte.

Haber realizado una comida al menos una hora y media antes de las pruebas físicas.

Presentarse al menos quince minutos antes de cada prueba totalmente listos para dicha ejecución.

Si un estudiante falla en algunas de las pruebas, tendrá derecho a repetirla una vez más. Se realiza en un tiempo máximo de diez minutos que servirán de recuperación para el estudiante.

Indicaciones generales para el evaluador

Estar una hora antes de la aplicación de las pruebas.

Tener el equipo totalmente listo quince minutos antes de cada prueba.

Hacer la explicación general de cada una de las pruebas y repetir de forma individual las instrucciones requeridas. Si la prueba lo indica, realizar la ejecución / demostración.

Se permite un espacio de preguntas si los estudiantes lo requieren.

Descripción de las pruebas

Medición de la Estatura y el Peso (índice de Masa Corporal)

Prueba: las medidas antropométricas como la estatura y el peso permiten evaluarle al estudiante su Índice de Masa Corporal, valoración vinculante en temas deportivos y de salud. En el caso de la estatura, el estudiante permanece de pie, con la cabeza y los ojos dirigidos hacia el infinito, las extremidades superiores relajadas a lo largo del cuerpo con los dedos extendidos, apoyando el peso del cuerpo por igual en ambas piernas, los pies con los talones juntos formando un ángulo de 45º. Para el peso, el estudiante se colocará en el centro de la báscula en posición anatómica, sin que el cuerpo esté en contacto con nada que tenga alrededor.

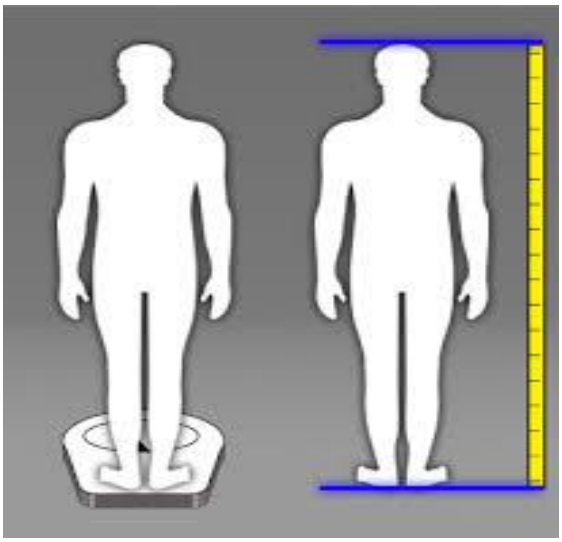


Figura. 1

Indicaciones:

- Se explica de forma verbal cuál es la mecánica de cada una de las mediciones.
- El docente ejemplifica la colocación de las dos posiciones.
- La intención de la prueba del medir el peso, la talla y el Índice de Masa Corporal, que desciende de la relación entre el peso y la talla.
- El docente pregunta al estudiante si tiene alguna duda antes de iniciar la medición.
- La medición es individual.
- Al final de la medición se indica y registra el resultado que el estudiante obtuvo.

Prueba del Sargento (potencia tren inferior)

La potencia muscular refiere a la fuerza que puede aplicar una persona con un movimiento y a la velocidad con que dicha aplicación se concreta. Se trata, por lo tanto, de la capacidad de un individuo para ejercer fuerza de manera rápida. **Prueba:** el objetivo de este test es medir la potencia (capacidad de aplicar la fuerza muscular en el menor tiempo) de los principales músculos extensores de las piernas. Descripción: el estudiante firme de lado junto a la pared y separado 20 cm. Brazo derecho o izquierdo totalmente extendido hacia arriba. En esta posición marca con tiza o talcos la pared, luego salta tan alto como puede y marca nuevamente la pared con los dedos untados en tiza. Se mide la distancia existente entre las dos marcas. El estudiante puedo mover los brazos, flexionar tronco y rodillas pero no separar los pies del suelo antes del salto.

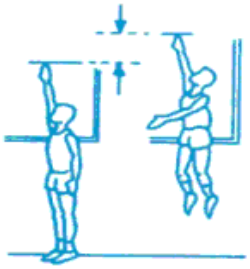


Figura. 2

Indicaciones:

- Se explica de forma verbal el movimiento que se ejecutará.
- El docente ejemplifica con un salto el movimiento a realizar.
- El estudiante con el apoyo del evaluador hace un proceso de calentamiento de cinco minutos.
- Se pregunta al estudiante si tiene alguna duda antes de iniciar la prueba.
- La prueba es individual.
- Al final de la prueba se indica y registra la altura que el estudiante logro alcanzar.

Prueba Illinois (agilidad)

La agilidad es la capacidad de cambiar rápidamente de dirección, sin pérdida de velocidad, balance o control del cuerpo.

La prueba: el o la estudiante inicia la prueba en el punto A o D, acostado boca abajo y con las manos en el nivel del hombro. Al sonar el silbato, se levanta tan rápidamente como le sea posible y recorrer la trayectoria del sistema (figura 1), lo cual se puede realizar en cualquiera de los dos sentidos, empezando en A o en D. En la vuelta B y C, toca el cono con la mano sin derribarlo. La prueba estará completada y el cronómetro se detiene cuando el estudiante cruce la línea de final, habiendo tocado todos los conos y derribado un máximo de tres.

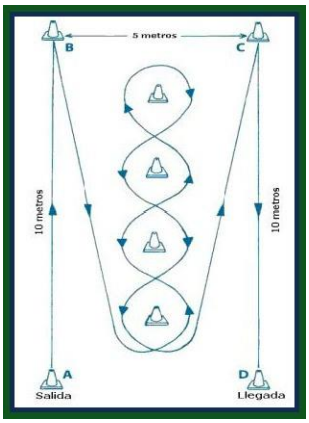


Figura. 3

Indicaciones:

- Se explica de forma verbal cuál es el recorrido de la prueba y los movimientos que realiza en cada uno de los puntos.
- El docente ejemplificar con un recorrido a una velocidad moderada.
- El estudiante con el apoyo del evaluador hace un proceso de calentamiento de cinco minutos.
- La intención de la prueba Illinois, es hacer el recorrido entre el punto A y el D o entre el punto D y el punto A, lo más rápido posible sin perder el control ni botar conos.
- El recorrido se realiza en el menor tiempo posible.
- Se pregunta al estudiante si tiene alguna duda antes de iniciar la prueba.
- La prueba es individual.
- Al final de la prueba se indica y registra el tiempo que el estudiante duró.
- Si el estudiante se equivoca o derriba muchos conos durante el recorrido, tendrá la posibilidad de repetir la prueba una vez más.

Prueba YoYo (resistencia aeróbica)

Esta es la capacidad que se vincula a la posibilidad de desarrollar un esfuerzo durante el periodo más extenso posible.

La prueba del Yo Yo, busca de forma indirecta la medición del consumo de oxígeno. Su objetivo es muy claro: medir el consumo máximo de oxígeno de forma progresiva (aumenta su dificultad en el tiempo), la prueba concluye cuando el estudiante ya no puede continuar.

La prueba: mide el consumo máximo de oxígeno de forma progresiva y máxima, lo que significa que aumenta su dificultad en el tiempo y termina cuando el estudiante ya no puede continuar con la prueba por agotamiento. Consiste en realizar carreras de ida y vuelta sobre un tramo de 20 metros (Figura. 4), a una velocidad que aumenta progresivamente, hasta alcanzar el agotamiento. Estos 20 metros suelen estar demarcados por dos líneas rectas y paralelas que los estudiantes deben tocar al momento de escuchar la señal sonora. Durante la prueba del yo-yo, se utiliza una grabación que emite una serie de "bips" a intervalos regulares, marcando el ritmo de la carrera.

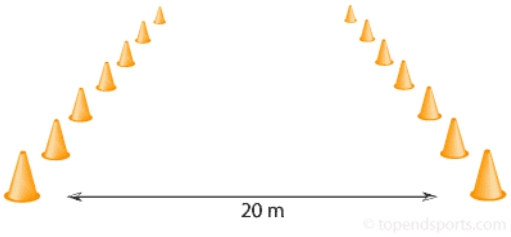


Figura. 4

Indicaciones:

- Se explica de forma verbal cuál es el recorrido de la prueba y los movimientos que se deben hacer en cada uno de los puntos.
- El docente ejemplifica con un recorrido a una velocidad moderada.
- El estudiante, con el apoyo del evaluador, hacer un proceso de calentamiento previo de cinco minutos.

- La intención de la prueba del YoYo, es correr cuantas veces sea posible de un lado a otro entre las marcas, a las velocidades indicadas en la grabación que van a escuchar.
- El docente pregunta al estudiante si tiene alguna duda antes de iniciar la prueba.
- La prueba es individual.
- Al final de la prueba se indica y registra el tiempo que el estudiante duró y los resultados de la cantidad de repeticiones.

Prueba sentado y estirar (flexibilidad)

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

La prueba: mide la flexibilidad del tronco. El movimiento se debe realizar muy lentamente, manteniendo ambas manos unidas. Cuando se llega al punto donde no se pueda flexionar más, el estudiante se detendrá y el evaluador medirá sobre la cinta métrica. Se pueden realizar hasta tres intentos y tomar el mejor resultado de ellos. Se necesita un cajón (35 cm. de largo y 32 cm. de alto), que tiene encima una placa (55 cm. de la largo por 45 cm. de ancho y sobresale 15 cm. del largo del cajón), que contiene una regla de 0-50 cm., con graduación positiva hacia el interior del cajón y negativa desde el cero hacia el sujeto.

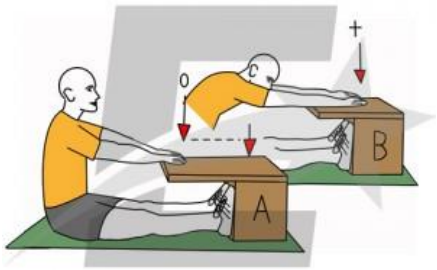


Figura. 5

Indicaciones:

- Se explica de forma verbal cuál es el movimiento que se realiza en el cajón.
- El docente ejemplificar el gesto técnico correcto.
- El estudiante, con el apoyo del evaluador, hace un proceso de calentamiento previo de cinco minutos.
- La intención de la prueba del medir la mayor amplitud de movimiento que el estudiante pueda lograr en un total de tres intentos.
- El docente pregunta al estudiante si tiene alguna duda antes de iniciar la prueba.
- La prueba es individual.
- Al final de la prueba se indica y registra el resultado que el estudiante obtuvo en un total de tres intentos.

Prueba 60 metros lanzados (velocidad)

La velocidad se entiende como la cualidad física que permite realizar movimiento en el menor tiempo posible. La velocidad permite el desplazamiento muy rápidamente del cuerpo o mover una parte de este muy rápido (mano, pierna u otra parte). Permite responder a estímulos. En la práctica de deportes la velocidad es necesaria para lograr un mejor rendimiento.

La prueba: consiste en medir el desplazamiento del estudiante de un punto A al B, en el menor tiempo posible. Esto se realiza en una distancia de 60 metros sobre una superficie totalmente plana (Figura. 6). El docente indica con un silbato la salida y de forma inmediata comienza a correr el tiempo. El cronómetro se detiene al llegar a la meta.

Figura. 6

Indicaciones:

- Explicar de forma verbal cuál es el recorrido de la prueba.
- Hacer un recorrido ejemplificando a una velocidad moderada (evaluador).
- El estudiante con el apoyo del evaluador hace un proceso de calentamiento previo de cinco minutos.
- La intención de la prueba de 40 metros lanzados, es correr a máxima velocidad los 40 metros.
- Se pregunta al estudiante si tiene alguna duda antes de iniciar la prueba.
- La prueba es individual.
- Al final de la prueba se indica y registra el tiempo que el estudiante duró.

Prueba abdominales un minuto (fuerza y resistencia abdominal)

La fuerza se entiende como uno de los factores de rendimiento esenciales para la práctica de cualquier disciplina deportiva, así como en las distintas manifestaciones donde la actividad motriz sea necesaria de forma primordial.

La prueba: busca medir la fuerza y la resistencia de los músculos de la zona abdominal, expresada en el máximo de repeticiones ejecutadas sin interrupciones durante 60 segundos. Se coloca al estudiante en decúbito supino con flexión de cadera a 90º y con un agarre que mantenga los pies pegados al suelo o colchoneta. Las manos colocadas de forma entrelazada y apoyadas en el pecho. Se realizan movimientos de flexión de tronco hasta contactar las manos en los muslos (figura 4) y se registra el número de repeticiones correctas e ininterrumpidas que el ejecutante logre realizar durante 60 segundos.

No se consideran aquellos abdominales que se ejecutan:

1) con los brazos alejados del pecho,

2) con dedos no tomados de los hombros,

3) con rodillas extendidas más allá de los 45 centímetros,

4) con espalda sin tocar completamente la colchoneta,

5) con rebotes contra la colchoneta. Cada vez que el ejecutante toque con los codos sus músculos se contabiliza una repetición en voz alta.

Figura. 7

Indicaciones:

- Explicar de forma verbal cuál es la mecánica de la prueba.
- Ejemplificar la mecánica de la prueba (evaluador).
- El estudiante tiene un momento de práctica para poseer un conocimiento vivencial de la prueba.
- El estudiante con el apoyo del evaluador hace un proceso de calentamiento previo de cinco minutos.
- La intención de la prueba es hacer el mayor número de repeticiones de las abdominales, en forma correcta, durante un minuto (60 segundos).
- Se pregunta al estudiante si tiene alguna duda antes de iniciar la prueba.
- La prueba es individual.
- Se indica al estudiante cuáles son las abdominales válidas y que se cuentan y cuáles no.

- Al final de la prueba se indica al estudiante y se registra la cantidad de repeticiones correctas.

Prueba Rítmica-Motora (ritmo y coordinación)

La coordinación y el ritmo son elementos fundamentales en el desarrollo de la práctica de cualquier deporte. Siendo parte de los gestos técnicos, de la táctica y de la estrategia en la puesta en práctica de los deportes.

Prueba: La coordinación y el ritmo permiten observar el grado de coordinación, ritmo, y fluidez del movimiento. La prueba consiste en realizar tres movimientos locomotores de ritmo irregular o impar. Estos movimientos son caballito, deslizar y galopar. Coordinando el sonido con el movimiento. El ritmo es corchea con puntillo = ¾ y semicorchea con acento = ¼ 1 tiempo. Como ejemplo se le solicita que realicen caballito paso ♪ brinco ♪ paso ♫. Lo anterior se hace para cada uno de los desplazamientos, éstos tienen que ser en secuencia (continuos, por lo que el total de puntos será de 9 entre caballito, galopar y deslizar con cambios de dirección). Descripción del movimiento a ejecutar: 4 caballitos hacia delante (1 punto), 4 caballitos hacia atrás (1 punto), 4 caballitos hacia la derecha (1 punto), 4 caballitos hacia la izquierda (1 punto), 4 galopes hacia delante (1 punto), 4 galopes hacia atrás (1 punto), 4 deslizamientos a la derecha (1 punto), 4 deslizamientos a la izquierda (1 punto), Realizar la secuencia al ritmo indicado (2 puntos).

Indicaciones:

- Se explica de forma verbal cuales son los tres movimientos locomotores.
- El docente ejemplifica los diferentes movimientos locomotores.
- El estudiante con el apoyo del evaluador hace un proceso de calentamiento de cinco minutos.
- Se pregunta al estudiante si tiene alguna duda antes de iniciar la prueba.
- La prueba es individual.

- Al final de la prueba se indica y registra el resultado al estudiante.

Lanzamiento de balón medicinal hacia atrás (potencia tren superior)

La potencia muscular refiere a la fuerza que puede aplicar una persona con un movimiento y a la velocidad con que dicha aplicación se concreta. Se trata, por lo tanto, de la capacidad de un individuo para ejercer fuerza de manera rápida.

Prueba: la fuerza es una cualidad importante para el desarrollo deportivo de nuestros estudiantes. El objetivo es medir la fuerza explosiva en general del cuerpo, con predominio en la musculatura de brazos y tronco. La ejecución consiste en que el ejecutante se coloca detrás de una línea, con los pies a la misma altura, ligeramente separados y el balón sujeto con ambos a la altura del pecho, flexionar ligeramente las rodillas y arquear el tronco hacia el frente para lanzar con mayor potencia. Lanzar el balón con ambas manos a la vez por encima de la cabeza y hacia atrás. El lanzamiento no es válido si se rebasa la línea con los pies o el cuerpo después de lanzar, se sale hacia adelante en la misma dirección que salió el balón, se lanza con una sola mano o no se efectúa el lanzamiento saliendo el balón desde detrás de la cabeza.

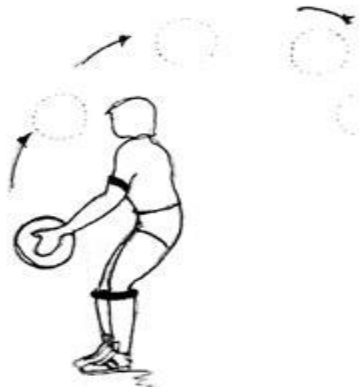


Figura. 8

Indicaciones:

- Se explica de forma verbal cual es el procedimiento de la prueba
- El docente ejemplifica el gesto técnico.
- El estudiante con el apoyo del evaluador hacer un proceso de calentamiento de cinco minutos.
- Se pregunta al estudiante si tiene alguna duda antes de iniciar la prueba.
- La prueba es individual.
- Al final de la prueba se indica y registra el resultado al estudiante.

Reporte de resultados

Prueba	Resultado
Peso	kilogramos
Talla	Centímetros
IMC	Rangos
Prueba del Sargento	Altura
Illinois	Tiempo
YoYo	Cantidad de repeticiones
Sentado y estirar	Distancia
60 metros lanzados	Tiempo
Abdominales en 60 segundos	Cantidad de repeticiones
Prueba Rítmica-Motora	Puntaje
Lanzamiento de balón medicinal	Distancia

Nota: En el caso de la prueba en agua, se utilizará el instrumento de la prueba de natación en la primera etapa "Aspectos básicos de supervivencia en el agua"

Anexo 2 Pruebas de diagnóstico específicas por deporte

Para el octavo año, el estudiante debe seleccionar la disciplina deportiva en la cual desea hacer su énfasis deportivo. Sin embargo cada estudiante debe realizar pruebas, en un mínimo de tres deportes. Esto le permite tener un panorama más claro de cómo son los deportes y si lo requiere, poder hacer el cambio.

Indicaciones Generales

Indicaciones generales para los estudiantes:

Presentarse el día de la prueba con ropa adecuada para la práctica de actividad física y deporte.

Haber realizado una comida al menos una hora y media antes de las pruebas físicas.

Presentarse al menos quince minutos antes de cada prueba totalmente listos para dicha ejecución.

Si un estudiante falla en algunas de las pruebas, tendrá derecho a repetirla una vez más. Se realizará en un tiempo máximo de los próximos diez minutos que servirán de recuperación para el estudiante.

Indicaciones generales para el evaluador

Estar una hora antes de la aplicación de las pruebas.

Tener el equipo totalmente listo quince minutos antes de cada prueba.

Hacer la explicación general de cada una de las pruebas y repetir de forma individual las instrucciones requeridas. Si la prueba lo indica debe realizar la ejecución / demostración.

Permitir un espacio de preguntas si el estudiante lo requiere.

Descripción de las pruebas

Prueba de Fútbol

Para el fútbol se evaluarán aspectos específicos del deporte, en este caso se refiere a los diferentes gestos técnicos, tanto de los jugadores de campo como del puesto de portero.

Los gestos técnicos por evaluar son los siguientes:

- Jugador de campo: dominio, pase, recepción, cabeceo y definición
- Portero: agarre, saque, caída y salidas aéreas

Concepto de los gestos técnicos:

Conducción: elemento técnico fundamental en el juego individual. La conducción del balón la realiza el estudiante cuando domina y desplaza el balón a ras del suelo mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie. La prueba consiste en sobrepasar una hilera de 10 conos con una distancia entre cada uno de 50 centímetros sin perder el control del balón y sin derribar ninguno de los conos. El estudiante debe utilizar ambos pies en algún momento de la prueba.

Pase: fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. La ejecución consiste en colocar dos estudiantes a una distancia de 20 metros; cada uno debe realizar diez pases, los cuales deben llegar de forma correcta, es decir que el desplazamiento del receptor no sea mayor a un metro para recibir el balón.

Recepción: elemento integrante de la técnica en el fútbol que se refiere al acto de amortiguar y controlar el balón mediante el contacto físico con las partes corporales permitidas por las reglas de juego. La ejecución consiste en colocar al estudiante a una distancia de diez metros del evaluador. Este le lanza el balón en diferentes posiciones y el estudiante debe recibir con control el balón. El evaluador le lanza el balón diez veces.

Cabeceo: el golpe con la cabeza a la ofensiva o defensiva, se utiliza para rematar, dar un pase y como recurso para controlar. La ejecución consiste en colocar el estudiante a una

distancia de cinco metros, el evaluador le lanza el balón y este debe cabecear logrando darle dirección al balón hacia el marco. El estudiante debe hacer diez ejecuciones.

Definición: ejecuciones técnicas que el jugador realiza sobre el balón para anotar gol en el marco rival. La ejecución consiste en brindar cinco situaciones de juego para que el estudiante pueda definir:

- Aérea con cabeza
- En ataque (1 contra 1)
- En ataque (2 contra 1)
- En ataque (1 contra 2)
- En centro sin marca

Agarre: ejecución de hacerse con el balón en diferentes posiciones (alta, media y baja). La ejecución consiste es atrapar el balón de diferentes formas. El estudiante se coloca en el marco y el evaluador le lanza el balón: la primera debe ser alta (se toma el balón del percho para arriba), la segunda media (se toma el balón a la altura de la cintura) y la tercera baja (se toma el balón por debajo de la cintura), las otras dos opciones las selecciona el evaluador.

Saque con la mano y con el pie: comienzo del juego de ataque, mediante un saque del portero realizado con la mano o con el pie, dentro del reglamento de fútbol. La ejecución consiste en hacer diez saques en diferentes zonas del campo. El estudiante decide a donde hacer los saques y debe hacerlos de forma correcta en donde ellos lo están indicando. Además, decide cuántos con la mano y cuántos con el pie (deben incluir ambos).

Salidas aéreas: técnica de atrapar el balón en el aire sin ser un remate directo al marco. La ejecución consiste que el evaluador realiza dos centros al área de cada lado y el estudiante debe atrapar el balón en el aire y el quinto centro se hace con marca pasiva del lado que el evaluador lo considere.

Instrumento de evaluación Fútbol

Nombre de la institución: Nombre del deporte: Nombre del evaluador:	Duración de la prueba: Puntuación total:
Nombre del estudiante:	Fecha:
Firma del padre de familia:	Año:

Instrucciones generales:

Explicación de forma verbal y ejecutar la mecánica de la prueba.

- Explicar y ejecutar el gesto técnico: el docente explica de forma individual y de forma verbal el gesto técnico y también debe de ejecutar al menos dos veces el gesto técnico.
- El docente le indica al estudiante que realice cada gesto, un total de cinco veces.

Los estudiantes realizan todos los gestos técnicos que compete la prueba.

El estudiante con el apoyo de un evaluador hace un proceso de calentamiento de cinco minutos.

Se pregunta al estudiante si tiene alguna duda antes de iniciar la prueba.

La prueba es individual. Al final de la prueba se indica al estudiante y se registra el resultado de la prueba.

Objetivo de la prueba: Ejecutar en los cinco intentos de forma correcta cada gesto técnico. Se calificará de acuerdo al número de ejecuciones correctas, es decir cada ejecución correcta tiene un valor de un punto.

Etapas del proceso	**Indicadores**	**Excelente**	**Bueno**	**Regular**
		5	3	2
Jugador de campo	Conducción			
	Pase			
	Recepción			
	Cabeceo			
Definición	Aérea con cabeza			
	En ataque (1 contra 1)			
	En ataque (2 contra 1)			
	En ataque (1 contra 2)			
	En centro sin marca			
Portero	Agarre			
	Saque con la mano y con el pie			
	Salidas aéreas			
	Puntaje			

Observaciones:

Gesto Técnico	**Excelente**	**Bueno**	**Regular**
	5	**3**	**2**
Conducción	Ejecuta de forma correcta el estilo sin derribar ningún cono	Ejecuta con la posibilidad de derribar menos de cinco conos	Ejecuta con la posibilidad de derribar menos de ocho conos

Pase	Ejecuta de forma precisa los diez pases	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de cinco pases	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de ocho pases
Recepción	Ejecuta de forma precisa las diez recepciones	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de cinco recepciones	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de ocho recepciones
Cabeceo	Ejecuta de forma precisa los diez cabeceos	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de cinco cabeceos	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de ocho cabeceos
Definición	Ejecuta de forma precisa las cinco definiciones	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de tres definiciones	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de cuatro definiciones
Agarre	Ejecuta de forma precisa los cinco agarres	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de tres agarres	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de cuatro agarres
Saque con la mano y con el pie	Ejecuta de forma precisa los diez saques	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de cinco saques	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de ocho saques
Salidas Aéreas	Ejecuta de forma precisa las cinco salidas	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de tres salidas	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de cuatro salidas

Prueba de Baloncesto

Para el baloncesto se evaluarán aspectos específicos del deporte, en este caso se refiere a los diferentes gestos técnicos.

Los gestos técnicos por evaluar son los siguientes:

- Caballito, dribbling, lanzamiento al aro, manejo del balón, pases (por encima de la cabeza, pase de pecho, pase picado).

Concepto de los gestos técnicos: Entrada al aro: consiste en atacar el aro, ingresando por alguno de los lados. Se debe dar los pasos de entrada de forma correcta. Si entramos por la derecha a la vez que se toma el balón debe darse un paso un poco más largo con el pie derecho, seguidamente se da el paso más corto con el pie izquierdo y se impulsa con este hacia arriba, esto es muy importante puesto que mientras más cerca se este del aro más fácil resultará encestar. Lo mismo sucede al lado izquierdo, pero con el cambio de pie. La

ejecución consiste en realizar diez entradas al aro, cinco de cada lado.

Dribbling: botar el balón, sin mirarlo con las yemas de los dedos y sin perder su control. El dribbling debe ser controlado para evitar que le roben el balón y se puede manifestar de diferentes formas según la situación de juego. La ejecución consiste en pasar entre diez conos que están colocados en una hilera, separados a medio metro cado uno, botando el balón con ambas manos y con cambios de dirección. Esto lo debe realizar diez veces

Lanzamiento al aro: acción en donde se lanza balón al aro contrario. Es el medio técnico-táctico más importante del baloncesto de ataque y constituye el paso final de una serie de actos motores, individuales o colectivos destinados casi siempre a conseguir realizar dicho lanzamiento con las mejores condiciones posibles y logrando anotar. La ejecución consiste en realizar cinco lanzamientos desde diferentes partes del campo (1-línea de tiro libre, 2-línea de tres puntos, 3-dentro de la zona, 4 y 5-ubicación libre).

Pases: consiste en entregarle el balón a un compañero del mismo equipo en una adecuada posición y con afinidad al reglamento. Existen diferentes tipos de pases:

- De pecho: se utiliza para distancias medias y cortas, se lanza el balón mediante una rápida extensión de los brazos, continuada por el impulso sucesivo de las muñecas y dedos, limitando el desplazamiento de los pies y el impulso hacia delante.

- Picado: mismas características que el de pecho, pero se acentúa la flexión de las piernas y las manos se dirigen hacia el suelo.

- Por encima de la cabeza: se mantienen los brazos extendidos, aunque ligeramente flexionados y sin presionar con fuerza el balón, se lleva este un poco retrasado y por encima de la cabeza, para lanzarlo mediante un impulso, en el que participan los brazos y el tronco que, mediante una ligera flexión, desplaza hacia adelante el peso del cuerpo, al tiempo que la extensión de los brazos asegura la tensión de la trayectoria.

La ejecución consiste en colocar a otro compañero a una distancia de diez metros y el estudiante realiza un total de cinco intentos cada pase. El receptor no debe desplazarse más de un metro para recibir el balón.

Instrumento de evaluación Baloncesto

Nombre de la institución: Nombre del deporte: Nombre del evaluador:	Duración de la prueba: Puntuación total:
Nombre del estudiante:	Fecha:
Firma del padre de familia:	Año:

Instrucciones generales:

El docente debe explicar de forma verbal y ejecutar la mecánica de la prueba.

- Explicar y ejecutar el gesto técnico: el docente explica de forma individual y de forma verbal el gesto técnico y también debe de ejecutar al menos dos veces el gesto técnico que el estudiante va a realizar.
- El docente le indica al estudiante que realice cada gesto, un total de cinco veces.

Los estudiantes realizan todos los gestos técnicos que compete la prueba.
El estudiante con el apoyo de o un evaluador hace un proceso de calentamiento de cinco minutos.
Se pregunta al estudiante si tiene alguna duda antes de iniciar la prueba.
La prueba es individual.
Al final de la prueba se indica al estudiante y se registra el resultado de la prueba.

Objetivo de la prueba: Ejecutar en los cinco intentos de forma correcta cada gesto técnico. Se calificará de acuerdo al número de ejecuciones correctas, es decir cada ejecución correcta tiene un valor de un punto.

Etapas del proceso	**Indicadores**	**Excelente**	**Bueno**	**Regular**
		5	**3**	**2**
Jugador de campo	Entrada al aro			
	Dribbling			
	Lanzamientos al aro			
Pases	Por encima de la cabeza			
	Pase de pecho			
	Pase Picado			
	Pase de lado			
	Puntaje			

Observaciones:

Gesto Técnico	**Excelente**	**Bueno**	**Regular**
	5	**3**	**2**

Entrada al Aro	Ejecuta de forma correcta las cinco entradas al aro	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de cinco entradas al aro	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de ocho entradas al aro
Dribbling	Ejecuta de forma correcta las diez veces	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de cinco veces	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de ocho veces
Lanzamiento al aro	Ejecuta de forma correcta los cinco lanzamientos	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de tres lanzamientos	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de 4 lanzamientos
Pases	Ejecuta de forma correcta los quince pases	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos ocho pases	Ejecuta de forma correcta con la posibilidad de fallar menos de trece pases

Prueba de Béisbol

Para el béisbol se evaluarán aspectos específicos del deporte, en este caso se refiere a los diferentes gestos técnicos.

Los gestos técnicos por evaluar son los siguientes:

- Lanzar o pichear, atrapar o fildear y bateo

Concepto de los gestos técnicos:

<u>Lanzar o pichear:</u>

- Lanzar con movimiento natural: esto incluye dos puntos, el movimiento del brazo y el movimiento del cuerpo hasta después de soltar la pelota. La mecánica del lanzamiento es como el cimiento de un edificio, es el que lleva a un jugador a desarrollar su potencial, tanto en velocidad como en la distancia y certeza con la que lanzará sus tiros. No importa qué tanto sude o se esfuerce, nunca desarrollará velocidad, longitud y precisión en sus tiros a menos de que, primero, obtenga una mecánica correcta. La ejecución consiste en realizar diez lanzamientos sin importar la distancia o la precisión, sino una técnica.

- Lanzar con mayor fuerza: este aspecto consiste en incrementar la fortaleza en su brazo de tal forma que pueda lanzar la pelota a gran distancia, de una manera

natural y fluida y alcanzar, tan rápido como sea posible, su máximo potencial de acuerdo con su edad. La ejecución consiste en hacer diez lanzamientos que superen los veinte metros sin que toque el suelo.

- Lanzar con precisión: aspecto básico es la certeza de los tiros. De nada servirá imprimir una gran velocidad y lanzar a una gran distancia la pelota si esta no llega al lugar requerido. La ejecución consiste en colocar al estudiante a una distancia de diez metros, este debe hacer diez lanzamientos al evaluador. Para que el lanzamiento sea efectivo el evaluador no debe desplazarse para atrapar la pelota.

Atrapar o fildear (*rolling*, línea y de aire): acción de atrapar la pelota con el guante de béisbol, en diferentes posiciones.

- De *rolling*: es la técnica de atrapar la pelota cuando viene rodando por el piso. La ejecución consiste en atrapar diez veces la pelota. El estudiante se coloca a una distancia de veinte metros y el evaluador realizará el lanzamiento de *rolling*.

- De línea: es la técnica de atrapar la pelota cuando viene a una altura entre la cintura y la cabeza. El estudiante se coloca a una distancia de veinte metros y el evaluador realizará diez lanzamientos de línea.

- De aire: es la técnica de atrapar la pelota cuando viene por encima de la cabeza y en caída. El estudiante se coloca a una distancia de veinte metros y el evaluador realizará diez lanzamientos de aire.

Batear: golpear la pelota con el bate, consiste en una gran habilidad de coordinación vista mano, para poder lograr golpear la pelota con precisión y fuerza. La ejecución consiste en que el estudiante pueda golpear la pelota un total de diez veces. El evaluador a una distancia de dos o tres metros le lanzará la pelota al estudiante.

Instrumento de evaluación Béisbol

Nombre de la institución: Nombre del deporte: Nombre del evaluador:	Duración de la prueba: Puntuación total:
Nombre del estudiante:	Fecha:
Firma del padre de familia:	Año:

Instrucciones generales:

Explicación de forma verbal y ejecutar la mecánica de la prueba.

- Explicar y ejecutar el gesto técnico: el docente explica de forma individual y de forma verbal el gesto técnico y también debe ejecutar al menos dos veces el gesto técnico que el estudiante va a realizar.
- El docente le indica al estudiante que realice un total de cinco veces cada gesto.

Los estudiantes realizan todos los gestos técnicos que compete la prueba.
El estudiante con el apoyo del evaluador hace un proceso de calentamiento de cinco minutos.
Se pregunta al estudiante si tiene alguna duda antes de iniciar la prueba.
La prueba es individual.
Al final de la prueba se indica al estudiante y se registra el resultado de la prueba.

Objetivo de la prueba: Ejecutar en los cinco intentos de forma correcta cada gesto técnico. Se calificará de acuerdo al número de ejecuciones correctas, es decir cada ejecución correcta tiene un valor de un punto.

Etapas del proceso	**Indicadores**	**Excelente**	**Bueno**	**Regular**
		5	**3**	**2**
Lanzar o pichear	con movimiento natural			
	con mayor fuerza			
	con precisión			
Atrapar o Fildear	de rolling			
	de línea			
	de aire			
Bateo	golpear la pelota			
	Puntaje			

Observaciones

Gesto Técnico	Excelente	Bueno	Regular
	5	3	2
Lanzar con movimiento natural	Ejecuta de forma correcta los diez lanzamientos	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de cinco lanzamientos	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de ocho lanzamientos
Lanzar con mayor fuerza	Ejecuta de forma correcta los diez lanzamientos	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de cinco veces	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de ocho veces
Lanzar con precisión	Ejecuta de forma correcta los diez lanzamientos	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de cinco veces	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos de ocho veces
Atrapar de Rolling	Ejecuta de forma correcta las diez atrapadas de rolling	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos cinco atrapadas de rolling	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos ocho atrapadas de rolling
Atrapar de línea	Ejecuta de forma correcta las diez atrapadas de línea	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos cinco atrapadas de línea	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos ocho atrapadas de línea
Atrapar de aire	Ejecuta de forma correcta las diez atrapadas de aire	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos cinco atrapadas de aire	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos ocho atrapadas de aire
Batear	Ejecuta de forma correcta las diez veces	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos cinco veces	Ejecuta con la posibilidad de fallar menos ocho veces

Prueba de Natación

Para la natación se evaluarán aspectos básicos de supervivencia en el agua y elementos básicos de cada uno de los estilos de la natación.

Los aspectos básicos de supervivencia en el agua son los siguientes:

- Salto al agua, deslizamiento, propulsión básica, respiración y sumersión y flotación.

Los estilos por evaluar son los siguientes:

- Estilo libre, estilo dorso, estilo pecho y estilo mariposa.

Concepto de los aspectos básicos de supervivencia y de los cuatro estilos:

Salto al agua: la ejecución consiste en brincar de la orilla, aplaudir en el espacio y caer dentro de un aro que está en el agua.

Deslizamiento: consiste en impulsarse desde la pared de la piscina en forma de flecha y alcanzar atravesando un aro que se está colocado a una distancia de 4 metros.

Propulsión básica: se debe avanzar de 20 a 30 metros accionando con brazos y piernas sin detenerse.

Respiración y sumersión: agarrar un objeto pequeño ubicado en el fondo de la piscina (1 metro y 80 centímetros a 2 metros de profundidad), durante este proceso el estudiante debe realizar la acción de respiración (hacer burbujas). El objeto se encuentra a 20 metros de distancia del punto de partida.

Flotación: la ejecución consiste en la realización en posición dorsal y ventral durante 10 segundos cada una.

Patada optativa: consiste en que el o la estudiante deberá realizar 25 metros utilizando únicamente un estilo de patada de alguno de los 4 estilos (libre, dorso, pecho, mariposa)

Estilo libre: en este estilo, uno de los brazos del nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a entrar en el agua (el codo relajado), mientras el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a lo que en los últimos años ha evolucionado como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta. Por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes. En este estilo es muy importante respirar de modo adecuado. Se puede tomar una respiración completa por cada ciclo de los brazos, inhalando por la boca al girar la cabeza a un lado cuando pasa el brazo y exhalando después bajo el agua cuando el brazo avanza de nuevo. La prueba consiste en realizar un ancho del estilo y el evaluador le asignará una calificación de uno a cinco de acuerdo al manejo de la misma.

Estilo dorso: este estilo es esencialmente crol (*crawl*), solo que el nadador flota con la espalda en el agua. La secuencia de movimientos es alternativa: un brazo en el aire con la palma de la mano hacia afuera saliendo de debajo de la pierna, mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua. También se utiliza aquí la patada oscilante. La prueba consiste en realizar

un ancho del estilo y el evaluador le asignará una calificación de uno a cinco de acuerdo al manejo de la misma.

Estilo pecho: en este estilo, el nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas y ejecuta la siguiente secuencia de movimientos horizontales: se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, siempre encima o debajo de la superficie del agua. Se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo, con las rodillas y los dedos de los pies hacia afuera, y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al punto de partida, momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo. El nadador exhala debajo del agua. Las brazadas deben ser laterales, no verticales. Este es un punto muy importante y debatido en la natación de competición. La prueba consiste en realizar un ancho del estilo y el evaluador le asignará una calificación de uno a cinco de acuerdo al manejo de la misma.

Estilo mariposa: en la variante de braza conocida como mariposa, ambos brazos se llevan juntos al frente por encima del agua y luego hacia atrás al mismo tiempo. El movimiento de los brazos es continuo y siempre va acompañado de un movimiento ondulante de las caderas. La patada, llamada de delfín, es un movimiento descendente y brusco de los pies juntos. La prueba consiste en realizar un ancho del estilo y el evaluador le asignará una calificación de uno a cinco de acuerdo al manejo de la misma.

Instrumento de evaluación Natación

Nombre de la institución: Nombre del deporte:	Duración de la prueba: Puntuación total:
Nombre del evaluador:	
Nombre del estudiante:	Fecha:
Firma del padre de familia:	Año:

Instrucciones generales:

Explicar de forma verbal y fuera de la piscina cada uno de los aspectos básicos de supervivencia en el agua.

- Explicar, de forma individual y verbal, cada uno de los aspectos básicos de supervivencia en el agua.
- El docente le indica al estudiante que realice un total de cinco veces cada aspecto básico de supervivencia en el agua.

Los estudiantes realizan todos los aspectos básicos de supervivencia en el agua, que compete la primera parte de la prueba.

El estudiante con el apoyo del evaluador hace un proceso de calentamiento de cinco minutos.

Se pregunta al estudiante si tiene alguna duda antes de iniciar la prueba.

La prueba es individual. Al final de la prueba se indica al estudiante y se registra el resultado de la prueba.

Objetivo de la prueba: ejecutar en los cinco intentos de forma correcta cada aspecto básico de supervivencia en el agua y los cuatro estilos de la natación. Los aspectos básicos de la natación se calificarán de acuerdo al número de ejecuciones correctas, es decir cada ejecución correcta tiene un valor de un punto. En el caso de los estilos de la natación se calificarán de acuerdo a:

Etapas del proceso	**Indicadores**	**Excelente**	**Muy Bueno**	**Bueno**	**Regular**	**Malo**
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
Aspectos básicos de supervivencia en el agua	Salto al agua					
	Deslizamiento					
	Propulsión básica					
	Respiración y sumersión y					
	Flotación					
	Patada Optativa					
Estilos de la natación	Estilo libre					
	Estilo dorso					
	Estilo pecho					
	Estilo mariposa					
	Puntaje					

Observaciones

Estilo	Excelente	Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo
	5	4	3	2	1
Libre	Ejecuta de forma correcta el estilo (patada, brazada, respiración y desplazamiento)	Ejecuta al menos tres de los puntos de la técnica	Ejecuta al menos dos de los puntos de la técnica	Ejecuta al menos uno de los puntos de la técnica	No ejecuta
Dorso	Ejecuta de forma correcta el estilo (patada, brazada, respiración y desplazamiento)	Ejecuta al menos tres de los puntos de la técnica	Ejecuta al menos dos de los puntos de la técnica	Ejecuta al menos uno de los puntos de la técnica	No ejecuta
Mariposa	Ejecuta de forma correcta el estilo (patada, brazada, respiración y desplazamiento)	Ejecuta al menos tres de los puntos de la técnica	Ejecuta al menos dos de los puntos de la técnica	Ejecuta al menos uno de los puntos de la técnica	No ejecuta
Pecho	Ejecuta de forma correcta el estilo (patada, brazada, respiración y desplazamiento)	Ejecuta al menos tres de los puntos de la técnica	Ejecuta al menos dos de los puntos de la técnica	Ejecuta al menos uno de los puntos de la técnica	No ejecuta

Prueba de Voleibol

Para el voleibol se evaluarán aspectos específicos del deporte, en este caso se refiere a los diferentes gestos técnicos.

Los gestos técnicos por evaluar son los siguientes:

- Voleo, mano baja, saque de seguridad y remate

Concepto de los gestos técnicos:

Mano baja: la técnica consiste en colocar los pies paralelos en forma de pasos, algo más del ancho de los hombros (según el largo de las piernas). Piernas flexionadas profundamente. El peso del cuerpo se encuentra sobre el borde interno y punta de los pies (evitar apoyarse sobre los talones). Brazos semiflexionados a ambos lados del cuerpo. La vista dirigida al terreno contrario, cuando el balón está en fase de juego. Se unen los brazos entrelazados

con las manos. El balón es contactado con los antebrazos, los ángulos del cuerpo se modifican con base a la velocidad del balón. La ejecución consiste en colocar al estudiante a cinco metros de la red de voleibol y realizar el lanzamiento sobre la red para que este realice el gesto de mano baja.

Voleo: el voleo es el gesto técnico que se utiliza para realizar el pase de colocación, su principal cometido es poner el balón, en alguna zona de la red, en posición de ser atacado (tercer toque en el propio campo) por otro compañero, sus principales componentes a nivel técnico de ejecución son el control y la precisión, y para que esto sea posible, una correcta y adecuada ubicación ante el balón que se va a golpear.

La ejecución consiste en realizar los tres tipos de voleo (de frente, hacia atrás y lateral). El evaluador se coloca a cinco metros del estudiante y le lanza el balón indicándole previamente que tipo de voleo este debe realizar.

Saque de seguridad: la técnica consiste en colocar el balón sostenido con la mano no dominante delante del jugador. El otro brazo ligeramente flexionado se encuentra detrás del cuerpo. Los pies en forma de paso (izquierda delante, si es derecho) al ancho de los hombros. Las piernas ligeramente flexionadas. El tronco algo inclinado al frente. La ejecución consiste en realizar cinco saques de seguridad colocados en las zonas de saques según reglamento.

Remate: el remate es el gesto técnico por excelencia en el ataque de un equipo (tercer golpe al balón en el propio campo). Dominar su ejecución, está muy relacionado con la capacidad de cada jugador para dominar la red. Entre los factores determinantes para su realización pueden considerarse: una elevada estatura del jugador, haber desarrollado una gran capacidad de salto o ambas. La ejecución consiste en realizar cinco remates. El evaluador le realizará la colocación del balón al estudiante mediante un lanzamiento para que no se den variables de equivocación.

Instrumento de evaluación Voleibol

Nombre de la institución: Nombre del deporte: Nombre del evaluador:	Duración de la prueba: Puntuación total:
Nombre del estudiante:	Fecha:
Firma del padre de familia:	Año:

Instrucciones generales:

Explicar de forma verbal y ejecutar la mecánica de la prueba.

- Explicar y ejecutar el gesto técnico: explicar de forma individual y de forma verbal el gesto técnico y también debe de ejecutar al menos dos veces el gesto técnico que el estudiante va a realizar.
- El docente le indica al estudiante que realice cada gesto un total de cinco veces.

Los estudiantes realizan todos los gestos técnicos que compete la prueba.

El estudiante con el apoyo del evaluador hace un proceso de calentamiento de cinco minutos.

Se pregunta al estudiante si tiene alguna duda antes de iniciar la prueba.

La prueba es individual.

Al final de la prueba se indica al estudiante y se registra el resultado de la prueba.

Objetivo de la prueba: ejecutar en los cinco intentos de forma correcta cada gesto técnico. Se calificará de acuerdo al número de ejecuciones correctas, es decir cada ejecución correcta tiene un valor de un punto.

Etapas del proceso	**Indicadores**	**Excelente**	**Muy Bueno**	**Bueno**	**Regular**	**Malo**
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
Técnica de	Mano baja					
Voleibol	Saque de seguridad					
	Remate					
Voleo	Hacia atrás					
	De frente					
	De lado					
	Puntaje					

Observaciones

Gesto Técnico	Excelente	Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo
	5	4	3	2	1
	Ejecuta los cinco intentos de forma correcta	Ejecuta cuatro intentos de forma correcta	Ejecuta tres intentos de forma correcta	Ejecuta dos intentos de forma correcta	Ejecuta un intento de forma correcta

Anexo 3 Habilidades y sus dimensiones

Dimensión 1: formas de pensar

	Habilidades		Indicadores (desarrollo de capacidades)
Formas de pensar	**Pensamiento sistémico**	Habilidad para ver el todo y las partes, así como las conexiones que permiten la construcción de sentido[19] de acuerdo al contexto.	• Abstrae los datos, hechos, acciones y objetos como parte de contextos más amplios y complejos. • Expone cómo cada objeto, hecho, persona y ser vivo son parte de un sistema dinámico de interrelación e interdependencia en su entorno determinado. • Desarrolla nuevos conocimientos, técnicas y herramientas prácticas que le permiten la reconstrucción de sentidos.
	Pensamiento crítico	Habilidad para mejorar la calidad del pensamiento y apropiarse de las estructuras cognitivas aceptadas universalmente (claridad, exactitud, precisión, relevancia, profundidad, importancia).	• Evalúa los supuestos y los propósitos de los razonamientos que explican los problemas y preguntas vitales. • Fundamenta su pensamiento con precisión, evidencia enunciados, gráficas y preguntas, entre otros. • Infiere los argumentos y las ideas principales, así como los pro y contra de diversos puntos de vista.
	Aprender a aprender	Resolución de problemas, capacidad de conocer, organizar y autorregular el propio proceso de aprendizaje.	• Planifica sus estrategias de aprendizaje desde el autoconocimiento y la naturaleza y contexto de las tareas por realizar.

			• Desarrolla autonomía en las tareas que debe realizar para alcanzar los propósitos que se ha propuesto. • Determina que lo importante no es la respuesta correcta, sino aumentar la comprensión de algo paso a paso.
	Resolución de problemas	Habilidad de plantear y analizar problemas para generar alternativas de soluciones eficaces y viables.	• Formula preguntas significativas que aclaran varios puntos de vista para la mejor comprensión de un problema. • Analiza la información disponible para generar alternativas que aplican en la resolución de problemas para la solución de situaciones de la vida cotidiana. • Evalúa los intentos de solución y monitorea su eficacia y viabilidad según el contexto.
	Creatividad e innovación	Habilidad para generar ideas originales que tienen valor en la actualidad, para interpretar de distintas formas las situaciones y para visualizar una variedad de respuestas ante un problema o circunstancia.	• Analiza sus propias ideas con el objetivo de mejorarlas de forma individual o colaborativa. • Genera diversas alternativas creativas e innovadoras de solución, de acuerdo con el contexto.

DIMENSION 2: Formas de relacionarse con otros.

	Habilidades		*Indicadores (desarrollo de Capacidades)*
Formas de relacionarse con otros	Colaboración	Habilidad de trabajar de forma efectiva con otras personas para alcanzar un objetivo común, articulando los esfuerzos propios con los de los demás.	• Interactúa de manera asertiva con los demás considerando las fortalezas y las debilidades de cada para la cohesión de grupo. • Negocia con otros para llegar a un acuerdo común a partir de diferentes criterios o posiciones. • Proporciona apoyo constante para alcanzar las metas del grupo de acuerdo al desarrollo de las actividades.
	Comunicación	Habilidad que supone el dominio de la lengua materna y otros idiomas para comprender y producir mensajes en una variedad de situaciones y por diversos medios de acuerdo a un propósito.	• Interpreta diferentes tipos de mensajes visual y oral de diversa complejidad tanto en su forma como en sus significados. • Descifra valores, conocimientos actitudes e intenciones en las diversas formas de comunicación considerando su contexto. • Crea a través del código oral y escrito diversas obras de expresión con valores estético y literario respetando los cánones gramaticales.

DIMENSION 3: Formas de vivir en el mundo.

	Habilidades		***Indicadores (desarrollo de Capacidades)***
Formas de vivir en el mundo	*Ciudadanía global. y local:*	Habilidad de asumir un rol activo, reflexivo y constructivo en la comunidad local, nacional y global, comprometiéndose con el cumplimiento de los derechos humanos y de los valores éticos universales.	• Aprecia la democracia, ciudadanía y derechos humanos como elementos fundamentales de la convivencia humana • Participa efectivamente en la vida civil manteniéndose informado y entendiendo los procesos gubernamentales. • Ejerce responsablemente los derechos y los deberes tanto a nivel local, nacional y global • Analiza las implicaciones locales y globales de las decisiones cívicas.
	Responsabilidad personal y social	Habilidad de tomar decisiones y actuar considerando aquello que favorece el bienestar propio, de otros y del planeta, comprendiendo la profunda conexión que existe entre todos ellos.	• Respeta la diversidad cultural, étnica, socio-económica, política, de género y religiosa entre otros. • Practica de forma consciente un estilo de vida saludable para su propio bienestar y el de su entorno. • Se conecta e identifica de forma asertiva con su entorno.
	Estilos de vida saludable	Aspiración de una vida digna, en la que la relación de los seres humanos con la Tierra, procure su desarrollo integral y la consecución de un proyecto personal. Se requerirá que las personas gocen sus derechos y ejerzan res-ponsabilidades en la interculturalidad, del respeto a los otros seres vivos y a la convivencia con la naturaleza.	• Concibe la salud y el bienestar como resultado de la interacción del individuo con su medio ambiente y la influencia de aspectos biológicos, psicológicos y sociales. • Propicia la participación individual y social en la solución de los problemas socio-ambientales bajo el principio de respeto a toda forma de vida. • Cambia sus hábitos de consumo hacia un enfoque que procure la implementación del concepto de salud integral y sostenibilidad.

	Vida y carrera	Habilidad de planeamiento y fijación de metas, que permitan discernir lo que se quiere en la vida y el camino para alcanzarlo superando los obstáculos con resiliencia, esfuerzo, tolerancia a la frustración y esperanza.	• Establece metas y tareas concretas con base en lo que quiere, analizando el entorno. • Se adapta a cambios de roles, responsabilidades, horarios y contextos. • Afronta la incertidumbre y los riesgos con esperanza de poder superarlos sus capacidad y el trabajo colaborativo.

DIMENSION 4: Herramientas para integrarse al mundo

	Habilidades		***Indicadores*** ***(desarrollo de Capacidades)***
Herramientas para integrarse al mundo	**Apropiación de Tecnologías Digitales**	Habilidad para entender y analizar las tecnologías digitales a fin de crear nuevos productos que puedan compartirse con otros.	• Desarrolla estrategias efectivas para buscar información en distintos medios digitales. • Utiliza aplicaciones y recursos digitales de forma creativa y productiva como herramientas para la presentación y organización de la información. • Valora las implicaciones económicas, socioculturales y éticas de las tecnologías digitales sobre diversos grupos sociales.
	Manejo de la información	**Habilidad para acceder a la información de forma eficiente, evaluarla de manera crítica y utilizarla de forma creativa y precisa.**	• Evalúa y compara la veracidad de la información obtenidas de distintas fuentes y por diferentes medios. • Evalúa la manera e que pueden influenciar los medios, las creencias y comportamientos en la vida cotidiana. • Divulga las diferentes formas (prosa, esquemas y gráficos) de la información para su mejor comprensión por pdeportede otros. • Aplica principios éticos y legales en el acceso y uso de la información.

Anexo 4 Dimensiones para III Ciclo y Diversificado

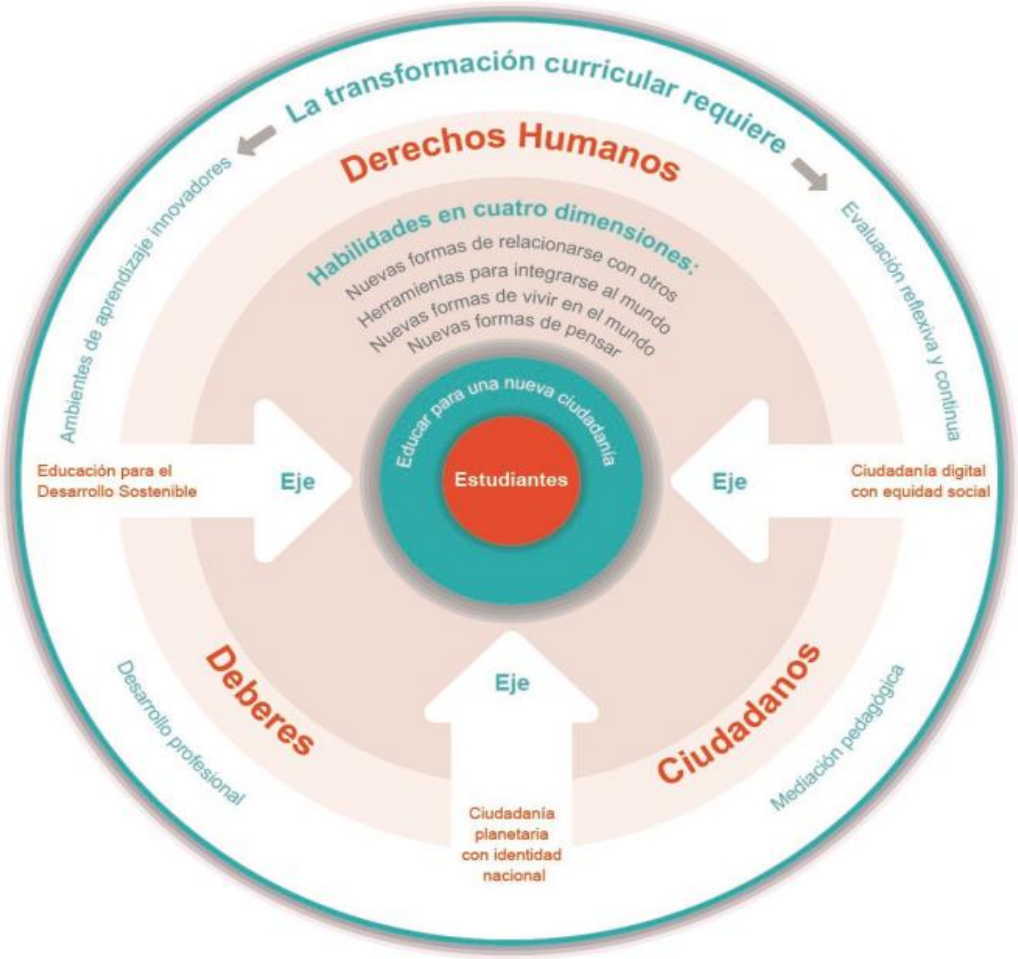
Dimensión 1 Maneras de pensar	III Ciclo	Diversificado
	Incorpora conocimientos, técnicas y herramientas más complejas para cambiar su entorno de acuerdo a un propósito.	Revisa los conocimientos, las técnicas y las herramientas prácticas, a fin de mantener una actitud abierta y autodidacta frente a nuevos problemas y realidades.
Pensamiento crítico	Verifica que los datos o ejemplos sean los más exactos y precisos para ser utilizados en un razonamiento.	Analiza desde cuáles evidencias o creencias de una persona para dar respuesta a una situación problemática.
	Interpreta de forma precisa, en su cultura cotidiana enunciados, gráficas, símbolos signos, preguntas, entre otros	Interpreta de forma precisa, en su cultura cotidiana enunciados, gráficas, símbolos signos, preguntas, entre otros
	Profundiza en el significado de conceptos claves para el entendimiento de una argumentación.	Analiza los diversos argumentos sobre un tema a partir de sus implicaciones y consecuencias prácticas.
Aprender a Aprender	Aprovecha las oportunidades de aprendizaje disponibles, los obstáculos y sus habilidades para enriquecer y expresar conocimiento.	Establece prioridades y estrategias de acuerdo a sus capacidades y las circunstancias del momento.
	Revisa que las estrategias de trabajo elegidas son efectivas de acuerdo con las expectativas.	Selecciona los recursos apropiados de su entorno para apoyar su aprendizaje y el de otros.
	Acepta la realimentación de otras personas para mejorar el trabajo individual y grupal.	Evalúa su desempeño en el proceso educativo para decidir cómo mejorar.
Resolución de problemas .	Analiza un problema a partir de lo conocido y de la necesidad de información detectada.	Enfoca un problema desde varias perspectivas a partir de preguntas que debe responder con una investigación.
	Organiza los conocimientos, los recursos y las actividades de forma conveniente para una solución.	Justifica las alternativas seleccionadas a partir de principios y conceptos aprendidos.
	Determina la eficacia y viabilidad de lo hecho con el fin de ajustarlo al contexto.	Formula un nivel de logro de una alternativa de acuerdo a su impacto en la solución de un problema.
e Creatividad innovación	Compara la calidad de sus ideas y la de otros de acuerdo a su novedad y utilidad para el logro de una meta.	Reformula sus ideas a partir de la retroalimentación recibida o de nuevas situaciones de aprendizaje.
	Conoce las fortalezas y las debilidades de las ideas, procedimientos y ejemplos aceptados en el pasado como referentes.	Propone ideas y ejemplos, procedimientos que buscan mejorar las alternativas de solución ya existentes.

Dimensión 2 Formas de relacionarse con otros	III Ciclo	Diversificado
Colaboración	Propone como mejorar el desempeño grupal desde los aportes individuales.	Aprovecha los aportes de todos los compañeros(as) sin discriminación fortaleciendo la cohesión del grupo y el éxito esperado.
	Extrae de las diferentes posiciones las convergencias y las divergencias con el fin de llegar a acuerdos.	Formula objetivos grupales inclusivos a partir de las ideas de los demás compañeros sobre los contenidos de aprendizaje.
	Asume diferentes roles de trabajo durante el progreso de las actividades que se realizan.	Vela por la eficiencia y la eficacia del trabajo grupal asistiendo a otros en la solución de problemas y cumpliendo sus propias responsabilidades.
Comunicación	Distingue elementos complementarios que amplían la idea central de un mensaje que abordan temas de diversos ámbitos y de creciente complejidad.	Infiere el sentido global de un mensaje superando las ambigüedades, contradicciones o su contexto sociocultural diverso de su producción.
	Analiza el valor explicativo de toda forma de comunicación sobre una realidad cercana o lejana.	Evalúa el contenido de un mensaje a partir de su contexto y su valor para impactar su propia vida y la de los demás.
	Analiza las características propias de las diferentes formas de comunicación y su aplicación apropiada.	Elabora contenidos de diversa extensión y complejidad originales y coherentes a partir del uso de los cánones de expresión visual, oral y escrita.

Dimensión 3 Nuevas formas de vivir en el mundo	III Ciclo	Diversificado
Responsabilidad personal y social	Expresa en sus palabras y acciones el valor de justicia y de equidad en las relaciones humanas.	Negocia de cómo respetar la diversidad en todas sus formas y alcances que mediante la práctica de principios de equidad e igualdad entre las personas.
	Toma decisiones acerca de los cambios que debe realizar para la construcción de un concepto amplio de bienestar.	Asume con criterio lo que más favorece el bienestar individual y social entre las diversas opciones existentes para ponerlo en práctica.
	Discierne en su propio diálogo interno sus actitudes y creencias sobre los demás y su contexto.	Aprovecha las oportunidades de su medio para contribuir desde sus propias capacidades a los objetivos de diferentes grupos que promuevan valores democráticos.
Estilos de vida saludable	Ajusta su conducta y creencias de acuerdo las condiciones individuales, sociales y ambientales a fin de procurar su desarrollo integral de su salud y bienestar.	Analiza sus acciones desde una perspectiva de ecosistema, y procurando que estas contribuyan al equilibrio de los diferentes partes.
	Propone diversas alternativas de solución a problemas de su medio a partir de un diagnóstico de su comunidad.	Negocia con otras personas la ejecución de propuestas viables de mejora de su comunidad a partir de la problemática socio-ambiental.
	Examina a partir de sus valores y conocimientos sus propias prácticas de consumo a fin proponerse cambios.	Planifica alternativas de solución, tanto individuales como colectivas, para concientizar a otros respecto a los cambios que deben hacerse en los hábitos de consumo promovidos por la sociedad.
Vida y carrera	Clarifica el autoconcepto en diferentes ámbitos del desarrollo humano, que contribuyen a la toma de decisiones para la construcción de un proyecto de vida.	Planifica su vida a partir del conocimiento de sus cualidades, intereses, recursos y contexto social en el cual se desenvuelve.
	Elige con autonomía las actividades, los grupos en los cuales desea participar para el cumplimiento de metas.	Prioriza sus actividades y responsabilidades considerando las circunstancias en las cuales se encuentra y las metas que se ha propuesto.
	Aprende de los éxitos y fracasos como afrontar las situaciones ambiguas y complejas para el logro de lo propuesto a través del trabajo colaborativo.	Crea estrategias individuales y colectivas de cómo lograr las metas propuestas con esperanza de tener éxito.

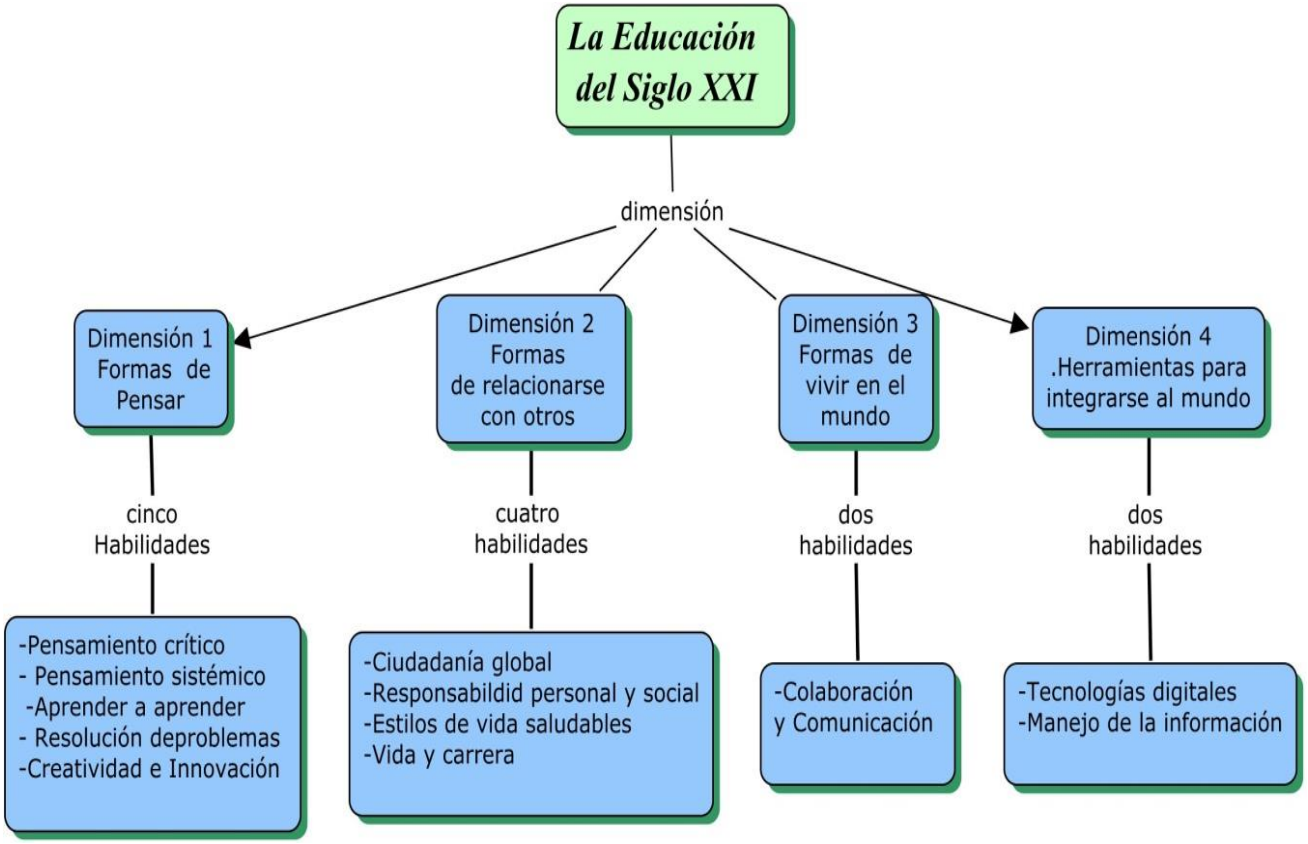
Dimensión 4 Herramientas para integrarse al mundo	III Ciclo	Diversificado
Apropiación de Tecnologías Digitales	Utiliza herramientas digitales de forma eficiente para buscar información que permitan la solución de tareas o problemas.	Elige las mejores estrategias para buscar información a través del uso de las TICs de forma individual o colaborativa.
	Aplica sus conocimientos en aplicaciones y programas más complejos para tareas también más exigentes.	Desarrolla productos digitales estéticamente elaborados, funcionales y accesibles para sus interlocutores.
	Explora las diferentes posibilidades que ofrecen las tecnologías y recursos multimedios para la socialización, la recreación y el aprendizaje en función de su propio bien y el de los demás.	Valora las implicaciones económicas, socioculturales y éticas en el uso de las tecnologías.
Manejo de la información	Compara la calidad de la variedad de información disponible a partir de criterios establecidos.	Soluciona las ambigüedades en la información a partir de la diversidad de fuentes y medios disponibles.
	Analiza el contexto y los cambios producidos por los medios de comunicación en la sociedad.	Interpreta de forma crítica los mensajes de los medios de comunicación en relación a temas que forman la opinión pública.
	Elige el mejor medio para comunicar de forma clara y asertiva un mensaje de acuerdo a un impacto esperado.	Aplica diversas formas convencionales de comunicación para dar a entender sus experiencias a los demás.
	Evalúa que toda información respete los valores y los principios de la inclusividad.	Contrasta sus prácticas y valores en el uso de la información desde los principios de respeto de los derechos de autor.

Anexo 5 Componentes de la Educación para una Nueva Ciudadanía



Fuente: Viceministerio Académico, MEP

Anexo 6 Esquema de dimensiones y habilidades requeridas para el siglo XXI



Anexo 7 Matriz de valoración global final

Nombre del estudiante: …….

Nombre del facilitador:…….

Fecha de entrega de resultados: …….

Desglose de la competencia genérica y criterios de la dimensión de maneras de pensar

PENSAMIENTO DEPORTIVO			Marque con una X sobre el resultado observado			
COMPETENCIA GENÉRICA: Adquiere destrezas y aptitudes físicas que potencien habilidades en los deportes, para desenvolverse de manera independiente en el pensamiento deportivo.			Oportunidad	Desarrollo	Efectivo	Observaciones
COMPETENCIA ESPECÍFICA CEPD1 Aprecia la importancia de la actividad deportiva, el aprendizaje continuo en la formación del ser humano para la evolución de la especie.	CRITERIOS DESEMPEÑO	Durante el proceso se fomenta interés en las diferentes disciplinas deportivas y el aprendizaje continuo en este proceso. Al momento de expresarse muestra aprecio por la práctica del deporte.				
CEPD2 Emplea los elementos y movimientos fundamentales de los deportes para lograr la participación activa en su estilo de vida.		En la práctica deportiva se fomenta la utilización de una gran cantidad de movimientos de forma integral. Se fomenta el manejo de los gestos técnicos y los movimientos en cada uno de los diferentes deportes.				
CEPD3 Emplea los elementos técnicos y tácticos fundamentales de cada deporte, permitiendo el énfasis del mismo.		Al interactuar fomenta interés sobre profesionalizarse, énfasis deportivo y en masificar el deporte. Al momento de la participación en festivales deportivos fomenta el manejo de elementos técnicos y tácticos de los diferentes deportes.				

CEPD4 Aplica sensibilidad, auto crítica, creatividad e innovación en la búsqueda de soluciones a las incógnitas que enfrenta como deportista.		En las actividades deportivas que desarrolla se observa la aplicación de sensibilidad, creatividad y autocrítica para solucionar las diferentes situaciones que enfrenta. En el proceso de formación deportiva, fomenta interés y tolerancia.				
CEPD5 Expresa las habilidades y destrezas de pensamiento y conocimientos adquiridos, orientado a solucionar los retos deportivos.		Se fomenta el uso de los fundamentos de cada deporte en los diferentes retos planteados como deportista. Durante las actividades diarias conocimiento y capacidad de solución de retos.				
CEPD6 Considera la importancia del deporte y el aprendizaje continuo en la formación del ser humano para la evolución de la especie.		Al momento del proceso de aprendizaje entiende el deporte como un medio en la formación y evolución.				
CEPD7 Utiliza el análisis y el pensamiento crítico al desarrollar sus proyectos deportivos.		En las actividades deportivas propias de su énfasis, resuelve los retos que enfrenta a partir de sus conocimientos y proyectos.				

Oportunidad: carece de evidencias congruentes con el desempeño esperado.

Desarrollo: presenta algunas evidencias congruentes con el desempeño esperado.

Efectiva: El conjunto de evidencias son congruentes con el desempeño esperado.

Matriz de Valoración Global Final
Nombre del estudiante: …….
Nombre del facilitador:……
Fecha de entrega de resultados: …….
Desglose de la competencia genérica y criterios de la dimensión de maneras de relacionarse con otros

VIDA EN SOCIEDAD			Marque con una X sobre el resultado observado			
COMPETENCIA GENÉRICA: Aplica el trabajo colaborativo y competitivo en la vida cotidiana integrando valores deportivos en los diferentes contextos			Oportunidad	Desarrollo	Efectivo	Observaciones
COMPETENCIA ESPECÍFICAS **CEVS1** Elabora propuestas a través del deporte para desenvolverse en sociedad	CRITERIOS DESEMPEÑO	En las actividades deportivas participa activamente con los demás compañero. En el diario vivir genera espacios inclusivos en las actividades deportivas.				
CEVS2 Aprecia, entiende, disfruta y se expresa por medio del deporte para desarrollarse como ciudadano global y local.		En la realización o participación de actividades deportivas, demuestra actitud ciudadana y respeto a los demás. En el diario vivir demuestra interés por el otro al buscar el bienestar en su participación de deportiva y calidad de vida.				
CEVS3 Demuestra buenas aptitudes y actitudes en la construcción de proyectos sobre los diferentes deportes en el desarrollo de su vida personal y en sociedad.		Fomenta el manejo de aptitudes deportivas y el desarrollo de proyectos para su vida personal y sociedad.				

CEVS4 Experimenta una vivencia deportiva con estilos de vida saludables para crecer en el ámbito personal.	En el diario vivir y en los diferentes contextos que se desenvuelve muestra interés en la práctica deportiva y en mantener un estilo de vida saludable.				
CEVS5 Valora la importancia de cada uno de los deportes que práctica y logra establecer relaciones con otros y consigo mismo de manera responsable	En la participación deportiva se observa la integración de valores en la ejecución. Demuestra interés por participar en actividades deportivas que incentivan la convivencia.				
CEVS6 Expresa que es un deportista en proceso de construcción para desenvolverse en el entorno.	En el diario vivir se fomenta una actitud ética en su avance como deportista. Durante la participación deportiva y elaboración de proyectos, se fomenta la aplicabilidad a la experiencia social para comunicar su visión del mundo.				

Oportunidad: carece de evidencias congruentes con el desempeño esperado.
Desarrollo: presenta algunas evidencias congruentes con el desempeño esperado.
Efectiva: El conjunto de evidencias son congruentes con el desempeño esperado.

Matriz de Valoración Global Final
Nombre del estudiante: …….
Nombre del facilitador:……
Fecha de entrega de resultados: …….
Desglose de la competencia genérica y criterios de la dimensión de maneras de vivir en el mundo

DESARROLLO PERSONAL			Marque con una X sobre el resultado observado			
COMPETENCIA GENÉRICA: Muestra actitud de ciudadano glocal, auto estima y conciencia ambiental en el desarrollo de su proyecto de vida en forma integral.			Oportunidad	Desarrollo	Efectivo	Observaciones
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS **CEDP1** Confecciona propuestas de proyectos, por medio del deporte para desenvolverse en sociedad.	CRITERIOS DESEMPEÑO	Al momento de trabajar los proyectos demuestra la capacidad de desenvolverse en sociedad.				
CEDP2 Demuestra valores éticos para el desarrollo de sus propuestas.		En los diferentes entornos se observa su comprensión que es un deportista en proceso.				
CEDP3 Muestra interés por constituirse en un agente de cambio que integra valores deportivos aprendidos en su contexto personal, familiar y social.		Al momento de expresarse en la práctica deportiva o manifestaciones de proyectos, se fomenta actitud reflexiva. Utiliza distintas posibilidades comunicativas que le permiten convertirse en generador de cambio.				

CEDP4 Desarrolla experiencias, investigaciones, intervenciones y proyectos deportivos, con actitud ciudadana, respeto al otro y como un medio de estilo de vida saludable.	En el diario vivir se observa por medio de diferentes insumos, la utilización del deporte para la promoción de estilos de vida saludable				
CEDP5 Contribuye en el desarrollo integral de los miembros de su comunidad, a través de la promoción de los valores humanos, sociales e institucionales por medio del deporte y la realización de actividad física.	Al momento de la puesta en práctica del deporte y la actividad física se fomenta valores y el trabajo en sociedad.				
CEDP6 Incorpora elementos dentro de la práctica del deporte, en donde se resalten valores tales como: la constancia, disciplina, fuerza de voluntad y respeto hacia el trabajo tanto individual como grupal.	En la ejecución de sus propuestas recibe con actitud positiva y reflexiva críticas y opiniones.				

Oportunidad: carece de evidencias congruentes con el desempeño esperado.
Desarrollo: presenta algunas evidencias congruentes con el desempeño esperado.
Efectiva: El conjunto de evidencias son congruentes con el desempeño esperado.

Matriz de Valoración Global Final
Nombre del estudiante: …….
Nombre del facilitador:……
Fecha de entrega de resultados: …….
Desglose de la competencia genérica y criterios de la dimensión herramientas para integrarse al mundo

ACCESO A TÉCNICAS Y TECNOLOGÍAS			Marque con una X sobre el resultado observado			
COMPETENCIA GENÉRICA: Fomenta las destrezas técnicas y tecnológicas que le permiten integrarse y promoverse en el entorno deportivo.			Oportunidad	Desarrollo	Efectivo	Observaciones
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS: **CEATT1** Utiliza múltiples aplicaciones, recursos digitales y tecnológicos, de forma creativa y productiva como herramientas para la presentación y organización de la información.	CRITERIOS DESEMPEÑO	En las actividades que realiza fomenta interés por mejorar su técnica y conocimientos en el manejo de la tecnología vinculada al deporte.				
CEATT2 Emplea los diferentes elementos, técnicas y tecnologías, para su mejor la comprensión de los movimientos en los deportes.		En la ejecución de sus proyectos se fomenta la utilización de conocimientos técnicos y uso de tecnologías.				
CEATT3 Aplica los movimientos estéticos en las manifestaciones deportivas para incorporarlos en su vida cotidiana		En las diferentes manifestaciones deportivas fomenta los movimientos estéticos en los gestos técnicos de los diferentes deportes.				

CEATT4 Confecciona propuestas originales y creación propia a través del deporte y las diferentes tecnologías.	Al momento de comunicarse se fomenta la utilización de diferentes tecnologías en la expresión. Al expresarse ante los demás utiliza diferentes formas para comunicarse de manera adecuada.				
CEATT5 Utiliza diferentes manifestaciones deportivas, empleando las habilidades y destrezas adquiridas para comunicar su visión del mundo. manera responsable	Al momento de desarrollar eventos deportivos se evidencian los valores, destrezas habilidades.				

Oportunidad: carece de evidencias congruentes con el desempeño esperado.
Desarrollo: presenta algunas evidencias congruentes con el desempeño esperado.
Efectiva: El conjunto de evidencias son congruentes con el desempeño esperado.