



Unidad Educativa  
**BILINGÜE**  
Interamericana

---

*We belong to The Lord. Romans 14:8*

---

## SÍLABO DE ASIGNATURA

**AÑO LECTIVO: 2024 - 2025**

**Grado/Curso:** Primer Año BGU FM

**Área:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Nombre de la asignatura:** EDUCACION FISICA 1FM (24-25)

### 1.- PALABRAS DE BIENVENIDA:

#### 1. PALABRAS DE BIENVENIDA:

Queridos estudiantes, deseándoles éxitos en este nuevo año lectivo, pidamos a Dios bendiciones y así poder pronto darnos un fuerte abrazo y compartir de la materia de Educación física de forma presencial, por ahora esperar en el Señor y que Él nos bendiga a todos. “ Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente porque JEHOVÁ tu Dios estará contigo dondequiera que vayas” Josué 1:9 La asignatura de Educación Física está esperando por ti, para lo cual hemos preparado temas motivadores que te llamarán la atención y mejorarán tu condición física a más de liberar esa energía acumulado por las materias de estudio., de esta manera te damos la bienvenida a la mejor clase de la Institución, es grato saber que contamos contigo en este nuevo año escolar, donde sabemos que Dios aumentará tus habilidades en esta área. Será un año dónde conocerás otras los deportes, y más actividades lúdicas que hemos preparado para ti.

### 2.- PUNTO DE PARTIDA:

#### 2. PUNTO DE PARTIDA:

Las unidades temáticas de este curso están basadas en los principios y verdades de Dios, que están sustentados en Su Palabra. Estas son algunas de esas verdades: ♦ Jueces 20:16 Se describe a un grupo selecto de guerreros de la tribu de Benjamín. ♦ Job 32: 8-9 La habilidad del hombre para entender y trabajar con números, así como también con otros temas, es un don de Dios. ♦ 2 Timoteo 2:5 Luchar por obtener una victoria atlética se presenta como una actividad honrosa: de la que deberíamos aprender una lección. Deuteronomio 34:7 La fuerza y la extraordinaria vista de Moisés a los 120 años de edad, son señaladas por Dios. Fuente: Enciclopedia de verdades bíblicas; Ruth C. Haycock

### 3.- DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

#### 3.DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

El área de Educación Física durante el ciclo de bachillerato (segundos y terceros) comprende numerosas

experiencias que se centran en el movimiento del alumno. Con ellas se persigue no solo la mejora de las capacidades físicas y motrices, sino también la adquisición de las competencias necesarias para realizar un mantenimiento físico adecuado durante el tiempo de ocio y el acceso al dominio de la cultura representada por las actividades físicas, deportivas y artísticas. La finalidad última de todo ello es la transformación de las conductas motrices de los alumnos y el control de su entorno físico y social. Por otra parte, se mantiene el gran reto planteado de «las epidemias sociales», como el sedentarismo y la obesidad, que adquieren especial relevancia en este ciclo, principalmente por las características del alumnado (adolescencia) y la modernización del entorno. Nuestra disciplina puede ayudar a prevenir y disminuir esas epidemias sociales, sin considerarla como la única y/o la gran solución de las mismas, pues sin duda es una herramienta educativa muy eficaz para profundizar en los valores, en las relaciones interpersonales, en las emociones, en la afectividad..., y en general, en todas aquellas interacciones que se producen en las actividades de las sesiones y que constituyen aprendizajes fundamentales para la vida. Además, la Educación Física constituye un instrumento para desarrollar disciplina, fortalecer el cuerpo y enseñar a precautelar el mismo como templo del Espíritu Santo. En las horas de clases a más del entrenamiento físico vamos a enseñar a nuestros estudiantes lo importante que es tener una vida en santidad: sin vicios y esclavitudes, saludable bien alimentada, tener prácticas de aseo externo. Se seguirá un plan de estudios donde se desarrollará toda disciplina deportiva tanto recreativa como competitiva. Se desarrollarán: habilidades de la expresión corporal, destreza en habilidades rítmicas y motrices, seguimiento de instrucciones y trabajo grupal

#### 4.- LOGROS DE APRENDIZAJE ESPERADOS Y OBJETIVOS DE CADA ASIGNATURA:

##### a.- LAES

* Estudiantes que conocen las reglas de los deportes y aplican los valores fundamentados en la honestidad y responsabilidad.
* Estudiantes que conocen y aplican los juegos tradicionales como herencia (evangelio y deporte) para una nueva generación.
* Estudiantes que entienden que están conformados de cuerpo, alma y Espíritu, por lo que, cuidan su cuerpo físico como templo del Espíritu Santo y preservan su mentes y corazones, por medio de la actividad física y juegos.

#### 5.- UNIDADES DE ESTUDIO:

Nº	TÍTULO DE LA UNIDAD	DESTREZAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	DURACIÓN TIEMPO
1	Prácticas Deportivas: Fútbol	EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.4.8. Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas. EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.	I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)	5

2	Prácticas Deportivas : Baloncesto - Voleibol	<p>EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.4.8. Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas. EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5
3	Prácticas Deportivas: Carreras	<p>EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.4.8. Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas. EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5

4	Prácticas Deportivas: Saltos y Lanzamientos	EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.4.8. Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas. EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.	I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)	5
5	Prácticas Corporales Expresivo – Comunicativas: Danza y Folklore	EF.5.3.3. Identificar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, entre otros) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas y vincularlos con sus características (pasos básicos, música, duración, coreografía), para tomar decisiones sobre los modos de participación en ellas según los objetivos individuales y colectivos. EF.5.3.1. Reconocer las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas e identitarias para sus protagonistas (con orígenes, contextos de producción y sentidos/significados), y a la vez como posibles favorecedoras de la socialización y vinculación entre pares y con la cultura.	I.EF.5.3.1. Combina prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y significados para los protagonistas, durante la comunicación e intercambio de mensajes corporales. (I.1., S.2.) I.EF.5.3.2. Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas, reconociendo a las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la cultura, los contextos y los sujetos. (J.1., S.2.)	5

6	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia Ritmica	<p>EF.5.2.1. Reconocer la diferencia entre las prácticas gimnásticas como prácticas sistemáticas (para mejorar la condición física: capacidades coordinativas y condicionales, flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y la práctica gimnástica como práctica deportiva (aeróbica, artística, rítmica, acro-sport, entre otras) para poder elegir cómo realizarlas de manera consciente, segura y saludable. EF.5.2.2. Reconocer la necesidad de mejorar de modo saludable la condición física (capacidad que tienen los sujetos para realizar actividad física) para favorecer la participación en diferentes prácticas corporales, así como en acciones cotidianas. Ordenar ejercicios que mejoren la condición física y elaborar entrenamientos básicos para ponerlos en práctica, tomando como punto de partida su estado de inicio y las prácticas corporales hacia las cuales están orientados. Ref. EF.5.2.3.</p>	<p>I.EF.5.2.1. Mejorar su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)</p>	5
---	--	---	--	---

7	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia a manos Libres	<p>EF.5.5.1. Percibir y tomar conciencia de su estado corporal (respiración, postura temperatura, acciones musculares, posiciones, otros) en movimiento y en reposo, durante la realización de prácticas corporales para mejorar la participación consciente. EF.5.6.1. Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física de base y el logro de los objetivos personales. Ordenar planes básicos de trabajo propios, para mejorar la condición física de partida en función de los objetivos a alcanzar, los conocimientos sobre las actividades pertinentes para hacerlo y los cuidados a tener en cuenta para minimizar riesgos y optimizar resultados positivos. Ref. EF.5.6.6. Ordenar ejercicios que mejoren la condición física y elaborar entrenamientos básicos para ponerlos en práctica, tomando como punto de partida su estado de inicio y las prácticas corporales hacia las cuales están orientados. Ref. EF.5.2.3. (EF.5.2.3.) EF.5.2.2. Reconocer la necesidad de mejorar de modo saludable la condición física (capacidad que tienen los sujetos para realizar actividad física) para favorecer la participación en diferentes prácticas corporales, así como en acciones cotidianas. (EF.5.2.2.) EF.5.2.1. Reconocer la diferencia entre las prácticas gimnásticas como prácticas sistemáticas (para mejorar la condición física: capacidades coordinativas y condicionales, flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y la práctica gimnástica como práctica deportiva (aeróbica, artística, rítmica, acro-sport, entre otras) para poder elegir cómo realizarlas de manera consciente, segura y saludable.</p>	<p>I.EF.5.2.1. Mejorar su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)</p>	5
---	---	---	--	---

8	Prácticas Ludicas: Juegos Tradicionales	EF.5.1.3. Identificar y participar de juegos modificados (de bate y campo, de cancha dividida, de blanco y diana y de invasión), cooperativos (como categoría que involucra otros juegos), reconociendo diferencias y similitudes con prácticas deportivas y maneras en que participa/ juega para alcanzar sus objetivos, utilizando tácticas y estrategias posibles y realizando adecuaciones que considere necesarias. EF.5.1.5 Participar de juegos colectivos reconociendo la importancia del trabajo en equipo (posibilidades y dificultades), de cooperar y oponerse y el papel de la comunicación motriz entre los jugadores, para resolver diferentes situaciones de juego y alcanzar sus objetivos.	I.EF.5.1.1. Establece relaciones entre diferentes juegos, sus contextos de origen, los sentidos y significados que le otorgan los participantes durante su participación y el impacto en la construcción de la identidad corporal y las dimensiones social, cognitiva, motriz y afectiva de los sujetos. (J.1., S.2.) I.EF.5.1.2. Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo. (J.4., I.4.)	5
---	--	--	--	---

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

A continuación, se mencionan algunos de los materiales y recursos necesarios para este curso:

- Texto guía
- Plataforma MOODLE
- Proyector
- Computadora
- Biblia

## 7.- RESULTADOS O LOGROS DE APRENDIZAJE (EVALUACIÓN):

<p style="text-align: center;"><b>EVALUACIÓN LAES</b>  <b>¿A dónde quiero llegar, al finalizar el año?</b>            En este año deseo llegar a cumplir los LAES y una forma de verificar serán los siguientes puntos:</p>
<p><b>EDUCACIÓN FÍSICA:</b></p> <p>Esta asignatura trabaja la parte física de los estudiantes, pero hay que establecer que los seres humanos se componen de cuerpo, alma y espíritu, por lo que los docentes deben desarrollar ejercicios físicos y enseñar el cuidado del cuerpo que esté libre de cualquier adicción (esclavitud) o pecado como dice en 1 de Corintios 6: 19-20 “¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios”. Cada docente no únicamente enseñará contenidos obligatorios, sino en cada clase realizarán integración Bíblica para que los estudiantes entiendan lo importante de desarrollar en los seres humanos el dominio propio (templanza) en cuanto a su alimentación, libertad y ejercicio físico.</p> <p>Asimismo, se realizarán competencias deportivas y se enseñará a los estudiantes a respetar los reglamentos establecidos de juego. Otro punto que es necesario propiciar, es que se debe enseñar a los estudiantes, a ganar y perder con prudencia y honestidad como se nos motiva en Filipenses 3: 13-14. Los docentes tienen la obligación de transmitir la herencia de generación en generación mediante el estudio y aplicación de juegos tradicionales para que se transmitan de generación a generación.</p>

## 8.- CLAVES PARA LA EXCELENCIA:

### 8.-CLAVES PARA LA EXCELENCIA

Cada minuto de vida es un regalo de Dios, por eso debemos aprovecharlo al máximo; el tiempo que se pierde jamás se recupera.

A continuación, están algunos puntos para que cumplas como miembro de la familia Bilingüe.

- **Alista los materiales;** antes del inicio de la clase asegúrate de tener los materiales necesarios, como libro, cuaderno, esfero y portafolio (No debes solicitar permiso para sacar material de tu casillero)
- **Llega preparado (a), antes de la clase,** lee el tema que se va a tratar y repasa el tema anterior que estudiaste. Lleva preguntas que enriquezcan a la clase.
- **Sé puntual,** desde el inicio hasta el final de la clase, respeta los tiempos asignados para cada actividad, así como las fechas para la entrega de tareas y trabajos.
- **NO discrimines** a ningún miembro de la Comunidad Educativa, aplica el principio bíblico, tal como el amor al prójimo.
- **Contribuye con la buena disciplina y el orden,** evita interrupciones en la clase, no te distraigas ni distraigas a otros en actividades que no son de la clase, mantén tu espacio ordenado y limpio y anima a los demás a que también lo hagan. Recuerda que el uso del celular está prohibido durante el tiempo de clase.
- **Ayuda a mantener un buen ambiente,** respeta a todos tus compañeros y a tu profesor(a), escucha con atención, habla cuando sea tu turno.
- **Coopera para alcanzar tu aprendizaje y el del grupo;** participa activamente, da lo mejor que puedas, anima al grupo a alcanzar altos niveles de pensamiento, aprovecha el tiempo al máximo, ofrece tus ideas y aportes para establecer conclusiones, ayuda a tus compañeros cuando requieran de tus explicaciones.
- **No debes ubicarte en otro puesto,** respeta el lugar que te asignó tu Tutor.
- **Cuando argumentes o emitas tu opinión** deberás respetar la Visión y Misión de la institución.
- **Precautela y da buen uso de las instalaciones** y demás materiales que la institución pone a tu servicio.
- **Demuestra honestidad y transparencia;** en todas las circunstancias actúa con la verdad, recuerda citar el autor de los textos que utilices en tus trabajos orales y escritos, ten en cuenta que en nuestro colegio el fraude, o la copia son faltas de especial gravedad y a más habrá consecuencias (aplicación normativa legal).
- Mantén una conducta apropiada y correcta frente a tu maestro y compañeritos.
- Se de buen ejemplo y testimonio. Ama lo justo, lo bueno y lo correcto.

***“No permitas que nadie menosprecie tu juventud; antes, sé ejemplo de los creyentes en palabra, conducta, amor, fe {y} pureza”***

***1 Timoteo 4:12***

## 9.- EVALUACIÓN

### 9.- EVALUACIÓN

La evaluación es un proceso que busca monitorear el avance, comprobar el nivel de comprensión e identificar las necesidades del estudiante, por lo tanto, tú eres el único responsable del seguimiento de

tu aprendizaje, por ello realiza una autoevaluación permanente.  
En el proceso de evaluación toma en cuenta:

#### **a.-LECCIONES DIARIAS:**

- Si has cumplido tu deber, el docente te tomará lecciones el momento de la clase.

#### **b.- TRABAJOS GRUPALES:**

- Te integrarás con otros estudiantes para compartir tus conocimientos y dones, a más tu solidaridad y responsabilidad.
- Sustenta en forma escrita algunos ejercicios realizados en el grupal, pero tu nota se te asignará en forma individual.
- Tu calificación que obtendrás será de 30% presentación trabajo grupal y la nota de sustentación 70%.

#### **c.- TAREAS ESCOLARES:**

- Todos los días llevarás tareas individuales para reforzar lo aprendido.
- Debes presentar tus tareas la fecha establecida por el docente, si no presentas en la fecha señalada y si no justificas en el plazo de 48h00, por parte de tu representante, se te asignará la nota de 01/10
- Pon todo tu entusiasmo en la presentación, orden, aseo, y letra.

#### **10.- PRUEBAS:**

#### **10.- PRUEBAS:**

- Prepárate para rendir las pruebas de unidad en forma correcta, recuerda que esa nota te servirá para el promedio quimestral y a su vez te ayuda para la exoneración del examen.

#### **11.- RECOMENDACIONES GENERALES:**

#### **11.-RECOMENDACIONES GENERALES:**

- Esfuérzate y persevera, te llevará a que recibas Estímulos Académicos.
- Todas las clases están basadas en la Palabra de Dios; y lo aplicamos en la vida cotidiana, así que te pedimos que te esfuerces y cada día camines a lado de Jesús.
- **Asiste a clases de recuperación** para fortalecer algunas temáticas no entendidas, no porque no hayas cumplido tus deberes o trabajos.

Salmo 133:1 Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía.

***“Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía”.***

***Salmo 133:1***





Unidad Educativa  
**BILINGÜE**  
Interamericana

---

*We belong to The Lord. Romans 14:8*

---

## SÍLABO DE ASIGNATURA

**AÑO LECTIVO: 2024 - 2025**

**Grado/Curso:** Segundo Año BGU FM

**Área:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Nombre de la asignatura:** EDUCACION FISICA 2FM (24-25)

### 1.- PALABRAS DE BIENVENIDA:

#### 1.PALABRAS DE BIENVENIDA:

Queridos estudiantes, deseándoles éxitos en este nuevo año lectivo, que alegría volver a encontrarnos y compartir de la materia de Educación física de forma presencial, ustedes y yo somos los instrumentos mediante los cuales Dios realiza sus obras. Él nos permite compartir su gloria mientras recordemos que sin Él nada podemos. Si realmente creemos que Dios tiene el control de nuestras vidas, ninguna cosa mala nos podrá inquietar o desanimar porque sabemos que a través de ella esta llevando a cabo su plan en nosotros. “ Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente porque JEHOVÁ tu Dios estará contigo dondequiera que vayas” Josué 1:9 La asignatura de Educación Física para este nuevo año lectivo hemos preparado temas motivadores que te llamarán la atención y mejorarán tu condición física a más de liberar esa energía acumulado por las materias de estudio y sobre todo por la inactividad que ha provocado esta pandemia, de esta manera te damos la bienvenida a la mejor clase de la Institución, es grato saber que contamos contigo en este nuevo año escolar, donde sabemos que Dios aumentará tus habilidades en esta área. Será un año dónde conocerás deportes, y más actividades lúdicas que hemos preparado para ti.

### 2.- PUNTO DE PARTIDA:

#### 2. PUNTO DE PARTIDA:

Las unidades temáticas de este curso están basadas en los principios y verdades de Dios, que están sustentados en Su Palabra. Estas son algunas de esas verdades: ♦ Jueces 20:16 Se describe a un grupo selecto de guerreros de la tribu de Benjamín. ♦ Job 32: 8-9 La habilidad del hombre para entender y trabajar con números, así como también con otros temas, es un don de Dios. ♦ 2 Timoteo 2:5 Luchar por obtener una victoria atlética se presenta como una actividad honrosa: de la que deberíamos aprender una lección. Deuteronomio 34:7 La fuerza y la extraordinaria vista de Moisés a los 120 años de edad, son señaladas por Dios. Fuente: Enciclopedia de verdades bíblicas; Ruth C. Haycock

### 3.- DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

#### 3.DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

El área de Educación Física durante el ciclo de bachillerato (segundos y terceros) comprende numerosas experiencias que se centran en el movimiento del alumno. Con ellas se persigue no solo la mejora de las capacidades físicas y motrices, sino también la adquisición de las competencias necesarias para realizar un mantenimiento físico adecuado durante el tiempo de ocio y el acceso al dominio de la cultura representada por las actividades físicas, deportivas y artísticas. La finalidad última de todo ello es la transformación de las conductas motrices de los alumnos y el control de su entorno físico y social. Por otra parte, se mantiene el gran reto planteado de «las epidemias sociales», como el sedentarismo y la obesidad (que se acrecentó por el encierro en nuestros hogares por la pandemia), que adquieren especial relevancia en este ciclo, principalmente por las características del alumnado (adolescencia), la modernización del entorno y la situación mundial actual debido al SARS covid 19. Además, la Educación Física constituye un instrumento para desarrollar disciplina, fortalecer el cuerpo y enseñar a precautelar el mismo como templo del Espíritu Santo. En las horas de clases a más del entrenamiento físico vamos a enseñar a nuestros estudiantes lo importante que es tener una vida en santidad: sin vicios y esclavitudes, saludable bien alimentada, tener prácticas de aseo externo. Se seguirá un plan de estudios donde se desarrollará toda disciplina deportiva tanto recreativa como competitiva. Se desarrollarán: habilidades de la expresión corporal, destreza en habilidades rítmicas y motrices, seguimiento de instrucciones y trabajo grupal

#### 4.- LOGROS DE APRENDIZAJE ESPERADOS Y OBJETIVOS DE CADA ASIGNATURA:

##### a.- LAES

* Estudiantes que conocen las reglas de los deportes y aplican los valores fundamentados en la honestidad y responsabilidad.
* Estudiantes que conocen y aplican los juegos tradicionales como herencia (evangelio y deporte) para una nueva generación.
* Estudiantes que entienden que están conformados de cuerpo, alma y Espíritu, por lo que, cuidan su cuerpo físico como templo del Espíritu Santo y preservan su mentes y corazones, por medio de la actividad física y juegos.

#### 5.- UNIDADES DE ESTUDIO:

Nº	TÍTULO DE LA UNIDAD	DESTREZAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	DURACIÓN TIEMPO
----	---------------------	-----------	---------------------------	-----------------

1	Practicas Deportivas: Futbol	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.2. Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica interna (principios y acciones tácticas) de cada una y realizando ajustes técnicos, tácticos y estratégicos, en función de las reglas y requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, sociales) para su resolución eficaz y confortable. EF.5.4.5. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5
2	Practicas Deportivas : Baloncesto - Voleibol	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.2. Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica interna (principios y acciones tácticas) de cada una y realizando ajustes técnicos, tácticos y estratégicos, en función de las reglas y requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, sociales) para su resolución eficaz y confortable. Aplicar la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio. Ref. EF.5.4.5.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5

3	Prácticas Deportivas: Carreras	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.2. Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica interna (principios y acciones tácticas) de cada una y realizando ajustes técnicos, tácticos y estratégicos, en función de las reglas y requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, sociales) para su resolución eficaz y confortable. Aplicar la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio. Ref. EF.5.4.5.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5
4	Prácticas Deportivas: Saltos y Lanzamientos	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.2. Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica interna (principios y acciones tácticas) de cada una y realizando ajustes técnicos, tácticos y estratégicos, en función de las reglas y requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, sociales) para su resolución eficaz y confortable. Aplicar la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio. Ref. EF.5.4.5.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5

5	Prácticas Corporales Expresivo – Comunicativas: Danza y Folklore	Producir los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, entre otros) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas y vincularlos con sus características (pasos básicos, música, duración, coreografía), para tomar decisiones sobre los modos de participación en ellas según los objetivos individuales y colectivos. Ref. EF.5.3.3. EF.5.3.1. Reconocer las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas e identitarias para sus protagonistas (con orígenes, contextos de producción y sentidos/significados), y a la vez como posibles favorecedoras de la socialización y vinculación entre pares y con la cultura.	I.EF.5.3.1. Combina prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y significados para los protagonistas, durante la comunicación e intercambio de mensajes corporales. (I.1., S.2.) I.EF.5.3.2. Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas, reconociendo a las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la cultura, los contextos y los sujetos. (J.1., S.2.)	5
6	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia Ritmica	EF.5.2.1. Reconocer la diferencia entre las prácticas gimnásticas como prácticas sistemáticas (para mejorar la condición física: capacidades coordinativas y condicionales, flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y la práctica gimnástica como práctica deportiva (aeróbica, artística, rítmica, acro-sport, entre otras) para poder elegir cómo realizarlas de manera consciente, segura y saludable. Convertir ejercicios que mejoren la condición física y elaborar entrenamientos básicos para ponerlos en práctica, tomando como punto de partida su estado de inicio y las prácticas corporales hacia las cuales están orientados. Ref. EF.5.2.3.	I.EF.5.2.1. Mejora su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)	5
7	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia a manos Libres	EF.5.5.1. Percibir y tomar conciencia de su estado corporal (respiración, postura temperatura, acciones musculares, posiciones, otros) en movimiento y en reposo, durante la realización de prácticas corporales para mejorar la participación consciente. EF.5.6.1. Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física de base y el logro de los objetivos personales. Programar planes básicos de trabajo propios, para mejorar la condición física de partida en función de los objetivos a alcanzar, los conocimientos sobre las actividades pertinentes para hacerlo y los cuidados a tener en cuenta para minimizar riesgos y optimizar resultados positivos. Ref. EF.5.6.6.	I.EF.5.2.1. Mejorar su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)	5

8	Prácticas Ludicas: Juegos Tradicionales	Aplicar cómo impactan los juegos en las diferentes dimensiones del sujeto, en la social (como facilitador de relaciones interpersonales), en la motriz (su influencia como motivador en el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales), en la afectiva (la presencia de las emociones al jugar), en la cognitiva (en la toma de decisiones a la hora de resolver los problemas que le presenta el juego), etc. Ref. EF.5.1.2. Reconocer y participar de juegos modificados (de bate y campo, de cancha dividida, de blanco y diana y de invasión), cooperativos (como categoría que involucra otros juegos), reconociendo diferencias y similitudes con prácticas deportivas y maneras en que participa/juega para alcanzar sus objetivos, utilizando tácticas y estrategias posibles y realizando adecuaciones que considere necesarias. Ref. EF.5.1.3.	I.EF.5.1.1. Establece relaciones entre diferentes juegos, sus contextos de origen, los sentidos y significados que le otorgan los participantes durante su participación y el impacto en la construcción de la identidad corporal y las dimensiones social, cognitiva, motriz y afectiva de los sujetos. (J.1., S.2.) I.EF.5.1.2. Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo. (J.4., I.4.) I.EF.5.1.3. Elabora estrategias y tácticas colectivas que le permitan alcanzar el objetivo del juego antes que su adversario y reconocer el valor del trabajo en equipo antes y durante su participación en juegos, a partir del reconocimiento de las diferencias individuales. (I.4.)	5
---	--	---	--	---

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

A continuación, se mencionan algunos de los materiales y recursos necesarios para este curso:

- Texto guía
- Plataforma MOODLE
- Proyector
- Computadora
- Biblia

## 7.- RESULTADOS O LOGROS DE APRENDIZAJE (EVALUACIÓN):

### EVALUACIÓN LAES

#### ¿A dónde quiero llegar, al finalizar el año?

En este año deseo llegar a cumplir los LAES y una forma de verificar serán los siguientes puntos:

## EDUCACIÓN FÍSICA:

Esta asignatura trabaja la parte física de los estudiantes, pero hay que establecer que los seres humanos se componen de cuerpo, alma y espíritu, por lo que los docentes deben desarrollar ejercicios físicos y enseñar el cuidado del cuerpo que esté libre de cualquier adicción (esclavitud) o pecado como dice en 1 de Corintios 6: 19-20 “¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios”. Cada docente no únicamente enseñará contenidos obligatorios, sino en cada clase realizarán integración Bíblica para que los estudiantes entiendan lo importante de desarrollar en los seres humanos el dominio propio (templanza) en cuanto a su alimentación, libertad y ejercicio físico.

Asimismo, se realizarán competencias deportivas y se enseñará a los estudiantes a respetar los reglamentos establecidos de juego. Otro punto que es necesario propiciar, es que se debe enseñar a los estudiantes, a ganar y perder con prudencia y honestidad como se nos motiva en Filipenses 3: 13-14. Los docentes tienen la obligación de transmitir la herencia de generación en generación mediante el estudio y aplicación de juegos tradicionales para que se transmitan de generación a generación.

## 8.- CLAVES PARA LA EXCELENCIA:

### 8.-CLAVES PARA LA EXCELENCIA

Cada minuto de vida es un regalo de Dios, por eso debemos aprovecharlo al máximo; el tiempo que se pierde jamás se recupera.

A continuación, están algunos puntos para que cumplas como miembro de la familia Bilingüe.

- **Alista los materiales;** antes del inicio de la clase asegúrate de tener los materiales necesarios, como libro, cuaderno, esfero y portafolio (No debes solicitar permiso para sacar material de tu casillero)
- **Llega preparado (a), antes de la clase,** lee el tema que se va a tratar y repasa el tema anterior que estudiaste. Lleva preguntas que enriquezcan a la clase.
- **Sé puntual,** desde el inicio hasta el final de la clase, respeta los tiempos asignados para cada actividad, así como las fechas para la entrega de tareas y trabajos.
- **NO discrimines** a ningún miembro de la Comunidad Educativa, aplica el principio bíblico, tal como el amor al prójimo.
- **Contribuye con la buena disciplina y el orden,** evita interrupciones en la clase, no te distraigas ni distraigas a otros en actividades que no son de la clase, mantén tu espacio ordenado y limpio y anima a los demás a que también lo hagan. Recuerda que el uso del celular está prohibido durante el tiempo de clase.
- **Ayuda a mantener un buen ambiente,** respeta a todos tus compañeros y a tu profesor(a), escucha con atención, habla cuando sea tu turno.
- **Coopera para alcanzar tu aprendizaje y el del grupo;** participa activamente, da lo mejor que puedas, anima al grupo a alcanzar altos niveles de pensamiento, aprovecha el tiempo al máximo, ofrece tus ideas y aportes para establecer conclusiones, ayuda a tus compañeros cuando requieran de tus explicaciones.
- **No debes ubicarte en otro puesto,** respeta el lugar que te asignó tu Tutor.
- **Cuando argumentes o emitas tu opinión** deberás respetar la Visión y Misión de la institución.
- **Precautela y da buen uso de las instalaciones** y demás materiales que la institución pone a tu servicio.
- **Demuestra honestidad y transparencia;** en todas las circunstancias actúa con la verdad, recuerda citar el autor de los textos que utilices en tus trabajos orales y escritos, ten en cuenta

que en nuestro colegio el fraude, o la copia son faltas de especial gravedad y a más habrá consecuencias (aplicación normativa legal).

- Mantén una conducta apropiada y correcta frente a tu maestro y compañeritos.
- Se de buen ejemplo y testimonio. Ama lo justo, lo bueno y lo correcto.

***“No permitas que nadie menosprecie tu juventud; antes, sé ejemplo de los creyentes en palabra, conducta, amor, fe {y} pureza”  
1 Timoteo 4:12***

## **9.- EVALUACIÓN**

### **9.- EVALUACIÓN**

La evaluación es un proceso que busca monitorear el avance, comprobar el nivel de comprensión e identificar las necesidades del estudiante, por lo tanto, tú eres el único responsable del seguimiento de tu aprendizaje, por ello realiza una autoevaluación permanente.

En el proceso de evaluación toma en cuenta:

#### **a.-LECCIONES DIARIAS:**

- Si has cumplido tu deber, el docente te tomará lecciones el momento de la clase.

#### **b.- TRABAJOS GRUPALES:**

- Te integrarás con otros estudiantes para compartir tus conocimientos y dones, a más tu solidaridad y responsabilidad.
- Sustenta en forma escrita algunos ejercicios realizados en el grupal, pero tu nota se te asignará en forma individual.
- Tu calificación que obtendrás será de 30% presentación trabajo grupal y la nota de sustentación 70%.

#### **c.- TAREAS ESCOLARES:**

- Todos los días llevarás tareas individuales para reforzar lo aprendido.
- Debes presentar tus tareas la fecha establecida por el docente, si no presentas en la fecha señalada y si no justificas en el plazo de 48h00, por parte de tu representante, se te asignará la nota de 01/10
- Pon todo tu entusiasmo en la presentación, orden, aseo, y letra.

## **10.- PRUEBAS:**

### **10.- PRUEBAS:**

- Prepárate para rendir las pruebas de unidad en forma correcta, recuerda que esa nota te servirá para el promedio quimestral y a su vez te ayuda para la exoneración del examen.

## 11.- RECOMENDACIONES GENERALES:

### 11.-RECOMENDACIONES GENERALES:

- Esfuérzate y persevera, te llevará a que recibas Estímulos Académicos.
- Todas las clases están basadas en la Palabra de Dios; y lo aplicamos en la vida cotidiana, así que te pedimos que te esfuerces y cada día camines a lado de Jesús.
- **Asiste a clases de recuperación** para fortalecer algunas temáticas no entendidas, no porque no hayas cumplido tus deberes o trabajos.

Salmo 133:1 Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía.

***“Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía”.***

***Salmo 133:1***

---

*Toda verdad, es verdad de Dios*

 Av. 27 de Febrero y Av. Solano

 [secretaria@uebi.edu.ec](mailto:secretaria@uebi.edu.ec)  
 [www.uebi.edu.ec](http://www.uebi.edu.ec)

 2810746 - 2817806 - 2885412



Unidad Educativa  
**BILINGÜE**  
Interamericana

---

*We belong to The Lord. Romans 14:8*

---

## SÍLABO DE ASIGNATURA

**AÑO LECTIVO: 2024 - 2025**

**Grado/Curso:** Tercer Año BGU FM

**Área:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Nombre de la asignatura:** EDUCACION FISICA 3FM (24-25)

### 1.- PALABRAS DE BIENVENIDA:

#### 1. PALABRAS DE BIENVENIDA:

Queridos estudiantes, deseándoles éxitos en este nuevo año lectivo, que alegría volver a encontrarnos y compartir de la materia de Educación física de forma presencial, ustedes y yo somos los instrumentos mediante los cuales Dios realiza sus obras. Él nos permite compartir su gloria mientras recordemos que sin Él nada podemos. Si realmente creemos que Dios tiene el control de nuestras vidas, ninguna cosa mala nos podrá inquietar o desanimar porque sabemos que a través de ella esta llevando a cabo su plan en nosotros. “ Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente porque JEHOVÁ tu Dios estará contigo dondequiera que vayas” Josué 1:9 La asignatura de Educación Física para este nuevo año lectivo hemos preparado temas motivadores que te llamarán la atención y mejorarán tu condición física a más de liberar esa energía acumulado por las materias de estudio y sobre todo por la inactividad que ha provocado esta pandemia, de esta manera te damos la bienvenida a la mejor clase de la Institución, es grato saber que contamos contigo en este nuevo año escolar, donde sabemos que Dios aumentará tus habilidades en esta área. Será un año dónde conocerás deportes, y más actividades lúdicas que hemos preparado para ti.

### 2.- PUNTO DE PARTIDA:

#### 2. PUNTO DE PARTIDA:

Las unidades temáticas de este curso están basadas en los principios y verdades de Dios, que están sustentados en Su Palabra. Estas son algunas de esas verdades: ♦ Jueces 20:16 Se describe a un grupo selecto de guerreros de la tribu de Benjamín. ♦ Job 32: 8-9 La habilidad del hombre para entender y trabajar con números, así como también con otros temas, es un don de Dios. ♦ 2 Timoteo 2:5 Luchar por obtener una victoria atlética se presenta como una actividad honrosa: de la que deberíamos aprender una lección. Deuteronomio 34:7 La fuerza y la extraordinaria vista de Moisés a los 120 años de edad, son señaladas por Dios. Fuente: Enciclopedia de verdades bíblicas; Ruth C. Haycock

### 3.- DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

#### 3. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

El área de Educación Física durante el ciclo de bachillerato (segundos y terceros) comprende numerosas experiencias que se centran en el movimiento del alumno. Con ellas se persigue no solo la mejora de las capacidades físicas y motrices, sino también la adquisición de las competencias necesarias para realizar un mantenimiento físico adecuado durante el tiempo de ocio y el acceso al dominio de la cultura representada por las actividades físicas, deportivas y artísticas. La finalidad última de todo ello es la transformación de las conductas motrices de los alumnos y el control de su entorno físico y social. Por otra parte, se mantiene el gran reto planteado de «las epidemias sociales», como el sedentarismo y la obesidad (que se acrecentó por el encierro en nuestros hogares por la pandemia), que adquieren especial relevancia en este ciclo, principalmente por las características del alumnado (adolescencia), la modernización del entorno y la situación mundial actual debido al SARS covid 19. Además, la Educación Física constituye un instrumento para desarrollar disciplina, fortalecer el cuerpo y enseñar a precautelar el mismo como templo del Espíritu Santo. En las horas de clases a más del entrenamiento físico vamos a enseñar a nuestros estudiantes lo importante que es tener una vida en santidad: sin vicios y esclavitudes, saludable bien alimentada, tener prácticas de aseo externo. Se seguirá un plan de estudios donde se desarrollará toda disciplina deportiva tanto recreativa como competitiva. Se desarrollarán: habilidades de la expresión corporal, destreza en habilidades rítmicas y motrices, seguimiento de instrucciones y trabajo grupal

#### 4.- LOGROS DE APRENDIZAJE ESPERADOS Y OBJETIVOS DE CADA ASIGNATURA:

##### a.- LAES

* Estudiantes que conocen las reglas de los deportes y aplican los valores fundamentados en la honestidad y responsabilidad.
* Estudiantes que conocen y aplican los juegos tradicionales como herencia (evangelio y deporte) para una nueva generación.
* Estudiantes que entienden que están conformados de cuerpo, alma y Espíritu, por lo que, cuidan su cuerpo físico como templo del Espíritu Santo y preservan su mentes y corazones, por medio de la actividad física y juegos.

#### 5.- UNIDADES DE ESTUDIO:

Nº	TÍTULO DE LA UNIDAD	DESTREZAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	DURACIÓN TIEMPO
1	Prácticas Deportivas: Fútbol	EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.6.3. Valorar los beneficios que la actividad física puede aportar a su salud y su condición física, como un estado que puede mejorarse o deteriorarse en función del tipo y pertinencia de las actividades físicas y prácticas corporales que realiza.	I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)	5

2	Prácticas Deportivas : Baloncesto - Voleibol	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.6.3. Reconocer los beneficios que la actividad física puede aportar a su salud y su condición física, como un estado que puede mejorarse o deteriorarse en función del tipo y pertinencia de las actividades físicas y prácticas corporales que realiza.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5
3	Prácticas Deportivas: Carreras	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.6.3. Reconocer los beneficios que la actividad física puede aportar a su salud y su condición física, como un estado que puede mejorarse o deteriorarse en función del tipo y pertinencia de las actividades físicas y prácticas corporales que realiza.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5

4	Prácticas Deportivas: Saltos y Lanzamientos	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.6.3. Reconocer los beneficios que la actividad física puede aportar a su salud y su condición física, como un estado que puede mejorarse o deteriorarse en función del tipo y pertinencia de las actividades físicas y prácticas corporales que realiza.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5
5	Prácticas Corporales Expresivo – Comunicativas: Danza y Folklore	<p>EF.5.3.1. Reconocer las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas e identitarias para sus protagonistas (con orígenes, contextos de producción y sentidos/significados), y a la vez como posibles favorecedoras de la socialización y vinculación entre pares y con la cultura. EF.5.3.3. Identificar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, entre otros) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas y vincularlos con sus características (pasos básicos, música, duración, coreografía), para tomar decisiones sobre los modos de participación en ellas según los objetivos individuales y colectivos.</p>	<p>I.EF.5.3.1. Combina prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y significados para los protagonistas, durante la comunicación e intercambio de mensajes corporales. (I.1., S.2.) I.EF.5.3.2. Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas, reconociendo a las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la cultura, los contextos y los sujetos. (J.1., S.2.)</p>	5

6	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia Ritmica	<p>Aplicar la diferencia entre las prácticas gimnásticas como prácticas sistemáticas (para mejorar la condición física: capacidades coordinativas y condicionales, flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y la práctica gimnástica como práctica deportiva (aeróbica, artística, rítmica, acro-sport, entre otras) para poder elegir cómo realizarlas de manera consciente, segura y saludable. Ref. EF.5.2.1. EF.5.2.3. Construir ejercicios que mejoren la condición física y elaborar entrenamientos básicos para ponerlos en práctica, tomando como punto de partida su estado de inicio y las prácticas corporales hacia las cuales están orientados. EF.5.2.4. Explorar y reconocer las adaptaciones necesarias de la respiración y la postura (posiciones favorables en función de las características corporales de cada sujeto), en relación a las demandas de la práctica gimnástica y realizarlas de manera segura, placentera y saludable.</p>	<p>I.EF.5.2.1. Mejora su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)</p>	5
7	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia a manos Libres	<p>EF.5.5.1. Percibir y tomar conciencia de su estado corporal (respiración, postura temperatura, acciones musculares, posiciones, otros) en movimiento y en reposo, durante la realización de prácticas corporales para mejorar la participación consciente. EF.5.6.1. Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física de base y el logro de los objetivos personales. EF.5.6.6. Elaborar y poner en práctica planes básicos de trabajo propios, para mejorar la condición física de partida en función de los objetivos a alcanzar, los conocimientos sobre las actividades pertinentes para hacerlo y los cuidados a tener en cuenta para minimizar riesgos y optimizar resultados positivos.</p>	<p>I.EF.5.2.1. Mejorar su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)</p>	5

8	Prácticas Ludicas: Juegos Tradicionales	<p>Valorar cómo impactan los juegos en las diferentes dimensiones del sujeto, en la social (como facilitador de relaciones interpersonales), en la motriz (su influencia como motivador en el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales), en la afectiva (la presencia de las emociones al jugar), en la cognitiva (en la toma de decisiones a la hora de resolver los problemas que le presenta el juego), etc. Ref. EF.5.1.2.</p> <p>EF.5.1.4. Identificar los requerimientos motores necesarios para trabajar en su mejora y poder participar/jugar de distintos juegos de manera confortable, segura y placentera. EF.5.1.5 Participar de juegos colectivos reconociendo la importancia del trabajo en equipo (posibilidades y dificultades), de cooperar y oponerse y el papel de la comunicación motriz entre los jugadores, para resolver diferentes situaciones de juego y alcanzar sus objetivos.</p>	<p>I.EF.5.1.1. Establece relaciones entre diferentes juegos, sus contextos de origen, los sentidos y significados que le otorgan los participantes durante su participación y el impacto en la construcción de la identidad corporal y las dimensiones social, cognitiva, motriz y afectiva de los sujetos. (J.1., S.2.) I.EF.5.1.2. Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo. (J.4., I.4.) I.EF.5.1.3. Elabora estrategias y tácticas colectivas que le permitan alcanzar el objetivo del juego antes que su adversario y reconocer el valor del trabajo en equipo antes y durante su participación en juegos, a partir del reconocimiento de las diferencias individuales. (I.4.)</p>	5
---	--	--	---	---

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

A continuación, se mencionan algunos de los materiales y recursos necesarios para este curso:

- Texto guía
- Plataforma MOODLE
- Proyector
- Computadora
- Biblia

## 7.- RESULTADOS O LOGROS DE APRENDIZAJE (EVALUACIÓN):

### EVALUACIÓN LAES

#### ¿A dónde quiero llegar, al finalizar el año?

En este año deseo llegar a cumplir los LAES y una forma de verificar serán los siguientes puntos:

## EDUCACIÓN FÍSICA:

Esta asignatura trabaja la parte física de los estudiantes, pero hay que establecer que los seres humanos se componen de cuerpo, alma y espíritu, por lo que los docentes deben desarrollar ejercicios físicos y enseñar el cuidado del cuerpo que esté libre de cualquier adicción (esclavitud) o pecado como dice en 1 de Corintios 6: 19-20 “¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios”. Cada docente no únicamente enseñará contenidos obligatorios, sino en cada clase realizarán integración Bíblica para que los estudiantes entiendan lo importante de desarrollar en los seres humanos el dominio propio (templanza) en cuanto a su alimentación, libertad y ejercicio físico.

Asimismo, se realizarán competencias deportivas y se enseñará a los estudiantes a respetar los reglamentos establecidos de juego. Otro punto que es necesario propiciar, es que se debe enseñar a los estudiantes, a ganar y perder con prudencia y honestidad como se nos motiva en Filipenses 3: 13-14. Los docentes tienen la obligación de transmitir la herencia de generación en generación mediante el estudio y aplicación de juegos tradicionales para que se transmitan de generación a generación.

## 8.- CLAVES PARA LA EXCELENCIA:

### 8.-CLAVES PARA LA EXCELENCIA

Cada minuto de vida es un regalo de Dios, por eso debemos aprovecharlo al máximo; el tiempo que se pierde jamás se recupera.

A continuación, están algunos puntos para que cumplas como miembro de la familia Bilingüe.

- **Alista los materiales;** antes del inicio de la clase asegúrate de tener los materiales necesarios, como libro, cuaderno, esfero y portafolio (No debes solicitar permiso para sacar material de tu casillero)
- **Llega preparado (a), antes de la clase,** lee el tema que se va a tratar y repasa el tema anterior que estudiaste. Lleva preguntas que enriquezcan a la clase.
- **Sé puntual,** desde el inicio hasta el final de la clase, respeta los tiempos asignados para cada actividad, así como las fechas para la entrega de tareas y trabajos.
- **NO discrimines** a ningún miembro de la Comunidad Educativa, aplica el principio bíblico, tal como el amor al prójimo.
- **Contribuye con la buena disciplina y el orden,** evita interrupciones en la clase, no te distraigas ni distraigas a otros en actividades que no son de la clase, mantén tu espacio ordenado y limpio y anima a los demás a que también lo hagan. Recuerda que el uso del celular está prohibido durante el tiempo de clase.
- **Ayuda a mantener un buen ambiente,** respeta a todos tus compañeros y a tu profesor(a), escucha con atención, habla cuando sea tu turno.
- **Coopera para alcanzar tu aprendizaje y el del grupo;** participa activamente, da lo mejor que puedas, anima al grupo a alcanzar altos niveles de pensamiento, aprovecha el tiempo al máximo, ofrece tus ideas y aportes para establecer conclusiones, ayuda a tus compañeros cuando requieran de tus explicaciones.
- **No debes ubicarte en otro puesto,** respeta el lugar que te asignó tu Tutor.
- **Cuando argumentes o emitas tu opinión** deberás respetar la Visión y Misión de la institución.
- **Precautela y da buen uso de las instalaciones** y demás materiales que la institución pone a tu servicio.
- **Demuestra honestidad y transparencia;** en todas las circunstancias actúa con la verdad, recuerda citar el autor de los textos que utilices en tus trabajos orales y escritos, ten en cuenta

que en nuestro colegio el fraude, o la copia son faltas de especial gravedad y a más habrá consecuencias (aplicación normativa legal).

- Mantén una conducta apropiada y correcta frente a tu maestro y compañeritos.
- Se de buen ejemplo y testimonio. Ama lo justo, lo bueno y lo correcto.

***“No permitas que nadie menosprecie tu juventud; antes, sé ejemplo de los creyentes en palabra, conducta, amor, fe {y} pureza”***  
***1 Timoteo 4:12***

## **9.- EVALUACIÓN**

### **9.- EVALUACIÓN**

La evaluación es un proceso que busca monitorear el avance, comprobar el nivel de comprensión e identificar las necesidades del estudiante, por lo tanto, tú eres el único responsable del seguimiento de tu aprendizaje, por ello realiza una autoevaluación permanente.

En el proceso de evaluación toma en cuenta:

#### **a.-LECCIONES DIARIAS:**

- Si has cumplido tu deber, el docente te tomará lecciones el momento de la clase.

#### **b.- TRABAJOS GRUPALES:**

- Te integrarás con otros estudiantes para compartir tus conocimientos y dones, a más tu solidaridad y responsabilidad.
- Sustenta en forma escrita algunos ejercicios realizados en el grupal, pero tu nota se te asignará en forma individual.
- Tu calificación que obtendrás será de 30% presentación trabajo grupal y la nota de sustentación 70%.

#### **c.- TAREAS ESCOLARES:**

- Todos los días llevarás tareas individuales para reforzar lo aprendido.
- Debes presentar tus tareas la fecha establecida por el docente, si no presentas en la fecha señalada y si no justificas en el plazo de 48h00, por parte de tu representante, se te asignará la nota de 01/10
- Pon todo tu entusiasmo en la presentación, orden, aseo, y letra.

## **10.- PRUEBAS:**

### **10.- PRUEBAS:**

- Prepárate para rendir las pruebas de unidad en forma correcta, recuerda que esa nota te servirá para el promedio quimestral y a su vez te ayuda para la exoneración del examen.

## 11.- RECOMENDACIONES GENERALES:

### 11.-RECOMENDACIONES GENERALES:

- Esfuérzate y persevera, te llevará a que recibas Estímulos Académicos.
- Todas las clases están basadas en la Palabra de Dios; y lo aplicamos en la vida cotidiana, así que te pedimos que te esfuerces y cada día camines a lado de Jesús.
- **Asiste a clases de recuperación** para fortalecer algunas temáticas no entendidas, no porque no hayas cumplido tus deberes o trabajos.

Salmo 133:1 Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía.

***“Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía”.***

***Salmo 133:1***

---

*Toda verdad, es verdad de Dios*

 Av. 27 de Febrero y Av. Solano

 [secretaria@uebi.edu.ec](mailto:secretaria@uebi.edu.ec)  
 [www.uebi.edu.ec](http://www.uebi.edu.ec)

 2810746 - 2817806 - 2885412



Unidad Educativa  
**BILINGÜE**  
Interamericana

---

*We belong to The Lord. Romans 14:8*

---

## SÍLABO DE ASIGNATURA

**AÑO LECTIVO: 2024 - 2025**

**Grado/Curso:** Primer Año BGU CN

**Área:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Nombre de la asignatura:** EDUCACION FISICA 1CN (24-25)

### 1.- PALABRAS DE BIENVENIDA:

#### 1. PALABRAS DE BIENVENIDA:

Queridos estudiantes, deseándoles éxitos en este nuevo año lectivo, pidamos a Dios bendiciones y así poder pronto darnos un fuerte abrazo y compartir de la materia de Educación física de forma presencial, por ahora esperar en el Señor y que Él nos bendiga a todos. “ Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente porque JEHOVÁ tu Dios estará contigo dondequiera que vayas” Josué 1:9 La asignatura de Educación Física está esperando por ti, para lo cual hemos preparado temas motivadores que te llamarán la atención y mejorarán tu condición física a más de liberar esa energía acumulado por las materias de estudio., de esta manera te damos la bienvenida a la mejor clase de la Institución, es grato saber que contamos contigo en este nuevo año escolar, donde sabemos que Dios aumentará tus habilidades en esta área. Será un año dónde conocerás otras los deportes, y más actividades lúdicas que hemos preparado para ti.

### 2.- PUNTO DE PARTIDA:

#### 2. PUNTO DE PARTIDA:

Las unidades temáticas de este curso están basadas en los principios y verdades de Dios, que están sustentados en Su Palabra. Estas son algunas de esas verdades: ♦ Jueces 20:16 Se describe a un grupo selecto de guerreros de la tribu de Benjamín. ♦ Job 32: 8-9 La habilidad del hombre para entender y trabajar con números, así como también con otros temas, es un don de Dios. ♦ 2 Timoteo 2:5 Luchar por obtener una victoria atlética se presenta como una actividad honrosa: de la que deberíamos aprender una lección. Deuteronomio 34:7 La fuerza y la extraordinaria vista de Moisés a los 120 años de edad, son señaladas por Dios. Fuente: Enciclopedia de verdades bíblicas; Ruth C. Haycock

### 3.- DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

#### 3.DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

El área de Educación Física durante el ciclo de bachillerato (segundos y terceros) comprende numerosas

experiencias que se centran en el movimiento del alumno. Con ellas se persigue no solo la mejora de las capacidades físicas y motrices, sino también la adquisición de las competencias necesarias para realizar un mantenimiento físico adecuado durante el tiempo de ocio y el acceso al dominio de la cultura representada por las actividades físicas, deportivas y artísticas. La finalidad última de todo ello es la transformación de las conductas motrices de los alumnos y el control de su entorno físico y social. Por otra parte, se mantiene el gran reto planteado de «las epidemias sociales», como el sedentarismo y la obesidad, que adquieren especial relevancia en este ciclo, principalmente por las características del alumnado (adolescencia) y la modernización del entorno. Nuestra disciplina puede ayudar a prevenir y disminuir esas epidemias sociales, sin considerarla como la única y/o la gran solución de las mismas, pues sin duda es una herramienta educativa muy eficaz para profundizar en los valores, en las relaciones interpersonales, en las emociones, en la afectividad..., y en general, en todas aquellas interacciones que se producen en las actividades de las sesiones y que constituyen aprendizajes fundamentales para la vida. Además, la Educación Física constituye un instrumento para desarrollar disciplina, fortalecer el cuerpo y enseñar a precautelar el mismo como templo del Espíritu Santo. En las horas de clases a más del entrenamiento físico vamos a enseñar a nuestros estudiantes lo importante que es tener una vida en santidad: sin vicios y esclavitudes, saludable bien alimentada, tener prácticas de aseo externo. Se seguirá un plan de estudios donde se desarrollará toda disciplina deportiva tanto recreativa como competitiva. Se desarrollarán: habilidades de la expresión corporal, destreza en habilidades rítmicas y motrices, seguimiento de instrucciones y trabajo grupal

#### 4.- LOGROS DE APRENDIZAJE ESPERADOS Y OBJETIVOS DE CADA ASIGNATURA:

##### a.- LAES

* Estudiantes que conocen las reglas de los deportes y aplican los valores fundamentados en la honestidad y responsabilidad.
* Estudiantes que conocen y aplican los juegos tradicionales como herencia (evangelio y deporte) para una nueva generación.
* Estudiantes que entienden que están conformados de cuerpo, alma y Espíritu, por lo que, cuidan su cuerpo físico como templo del Espíritu Santo y preservan su mentes y corazones, por medio de la actividad física y juegos.

#### 5.- UNIDADES DE ESTUDIO:

Nº	TÍTULO DE LA UNIDAD	DESTREZAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	DURACIÓN TIEMPO
1	Prácticas Deportivas: Fútbol	EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.4.8. Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas. EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.	I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)	5

2	Prácticas Deportivas : Baloncesto - Voleibol	<p>EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.4.8. Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas. EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5
3	Prácticas Deportivas: Carreras	<p>EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.4.8. Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas. EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5

4	Prácticas Deportivas: Saltos y Lanzamientos	<p>EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.4.8. Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas. EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5
5	Prácticas Corporales Expresivo – Comunicativas: Danza y Folklore	<p>EF.5.3.3. Identificar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, entre otros) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas y vincularlos con sus características (pasos básicos, música, duración, coreografía), para tomar decisiones sobre los modos de participación en ellas según los objetivos individuales y colectivos. EF.5.3.1. Reconocer las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas e identitarias para sus protagonistas (con orígenes, contextos de producción y sentidos/significados), y a la vez como posibles favorecedoras de la socialización y vinculación entre pares y con la cultura.</p>	<p>I.EF.5.3.1. Combina prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y significados para los protagonistas, durante la comunicación e intercambio de mensajes corporales. (I.1., S.2.) I.EF.5.3.2. Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas, reconociendo a las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la cultura, los contextos y los sujetos. (J.1., S.2.)</p>	5

6	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia Ritmica	EF.5.2.1. Reconocer la diferencia entre las prácticas gimnásticas como prácticas sistemáticas (para mejorar la condición física: capacidades coordinativas y condicionales, flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y la práctica gimnástica como práctica deportiva (aeróbica, artística, rítmica, acro-sport, entre otras) para poder elegir cómo realizarlas de manera consciente, segura y saludable. EF.5.2.2. Reconocer la necesidad de mejorar de modo saludable la condición física (capacidad que tienen los sujetos para realizar actividad física) para favorecer la participación en diferentes prácticas corporales, así como en acciones cotidianas. Ordenar ejercicios que mejoren la condición física y elaborar entrenamientos básicos para ponerlos en práctica, tomando como punto de partida su estado de inicio y las prácticas corporales hacia las cuales están orientados. Ref. EF.5.2.3.	I.EF.5.2.1. Mejorar su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)	5
7	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia a manos Libres	EF.5.5.1. Percibir y tomar conciencia de su estado corporal (respiración, postura temperatura, acciones musculares, posiciones, otros) en movimiento y en reposo, durante la realización de prácticas corporales para mejorar la participación consciente. EF.5.6.1. Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física de base y el logro de los objetivos personales. Ordenar planes básicos de trabajo propios, para mejorar la condición física de partida en función de los objetivos a alcanzar, los conocimientos sobre las actividades pertinentes para hacerlo y los cuidados a tener en cuenta para minimizar riesgos y optimizar resultados positivos. Ref. EF.5.6.6.	I.EF.5.2.1. Mejorar su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)	5

8	Prácticas Ludicas: Juegos Tradicionales	EF.5.1.3. Identificar y participar de juegos modificados (de bate y campo, de cancha dividida, de blanco y diana y de invasión), cooperativos (como categoría que involucra otros juegos), reconociendo diferencias y similitudes con prácticas deportivas y maneras en que participa/ juega para alcanzar sus objetivos, utilizando tácticas y estrategias posibles y realizando adecuaciones que considere necesarias. EF.5.1.5 Participar de juegos colectivos reconociendo la importancia del trabajo en equipo (posibilidades y dificultades), de cooperar y oponerse y el papel de la comunicación motriz entre los jugadores, para resolver diferentes situaciones de juego y alcanzar sus objetivos.	I.EF.5.1.1. Establece relaciones entre diferentes juegos, sus contextos de origen, los sentidos y significados que le otorgan los participantes durante su participación y el impacto en la construcción de la identidad corporal y las dimensiones social, cognitiva, motriz y afectiva de los sujetos. (J.1., S.2.) I.EF.5.1.2. Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo. (J.4., I.4.)	5
---	--	--	--	---

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

A continuación, se mencionan algunos de los materiales y recursos necesarios para este curso:

- Texto guía
- Plataforma MOODLE
- Proyector
- Computadora
- Biblia

## 7.- RESULTADOS O LOGROS DE APRENDIZAJE (EVALUACIÓN):

<b>EVALUACIÓN LAES</b> <b>¿A dónde quiero llegar, al finalizar el año?</b> En este año deseo llegar a cumplir los LAES y una forma de verificar serán los siguientes puntos:
<p><b>EDUCACIÓN FÍSICA:</b></p> <p>Esta asignatura trabaja la parte física de los estudiantes, pero hay que establecer que los seres humanos se componen de cuerpo, alma y espíritu, por lo que los docentes deben desarrollar ejercicios físicos y enseñar el cuidado del cuerpo que esté libre de cualquier adicción (esclavitud) o pecado como dice en 1 de Corintios 6: 19-20 “¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios”. Cada docente no únicamente enseñará contenidos obligatorios, sino en cada clase realizarán integración Bíblica para que los estudiantes entiendan lo importante de desarrollar en los seres humanos el dominio propio (templanza) en cuanto a su alimentación, libertad y ejercicio físico.</p> <p>Asimismo, se realizarán competencias deportivas y se enseñará a los estudiantes a respetar los reglamentos establecidos de juego. Otro punto que es necesario propiciar, es que se debe enseñar a los estudiantes, a ganar y perder con prudencia y honestidad como se nos motiva en Filipenses 3: 13-14. Los docentes tienen la obligación de transmitir la herencia de generación en generación mediante el estudio y aplicación de juegos tradicionales para que se transmitan de generación a generación.</p>

## 8.- CLAVES PARA LA EXCELENCIA:

### 8.-CLAVES PARA LA EXCELENCIA

Cada minuto de vida es un regalo de Dios, por eso debemos aprovecharlo al máximo; el tiempo que se pierde jamás se recupera.

A continuación, están algunos puntos para que cumplas como miembro de la familia Bilingüe.

- **Alista los materiales;** antes del inicio de la clase asegúrate de tener los materiales necesarios, como libro, cuaderno, esfero y portafolio (No debes solicitar permiso para sacar material de tu casillero)
- **Llega preparado (a), antes de la clase,** lee el tema que se va a tratar y repasa el tema anterior que estudiaste. Lleva preguntas que enriquezcan a la clase.
- **Sé puntual,** desde el inicio hasta el final de la clase, respeta los tiempos asignados para cada actividad, así como las fechas para la entrega de tareas y trabajos.
- **NO discrimines** a ningún miembro de la Comunidad Educativa, aplica el principio bíblico, tal como el amor al prójimo.
- **Contribuye con la buena disciplina y el orden,** evita interrupciones en la clase, no te distraigas ni distraigas a otros en actividades que no son de la clase, mantén tu espacio ordenado y limpio y anima a los demás a que también lo hagan. Recuerda que el uso del celular está prohibido durante el tiempo de clase.
- **Ayuda a mantener un buen ambiente,** respeta a todos tus compañeros y a tu profesor(a), escucha con atención, habla cuando sea tu turno.
- **Coopera para alcanzar tu aprendizaje y el del grupo;** participa activamente, da lo mejor que puedas, anima al grupo a alcanzar altos niveles de pensamiento, aprovecha el tiempo al máximo, ofrece tus ideas y aportes para establecer conclusiones, ayuda a tus compañeros cuando requieran de tus explicaciones.
- **No debes ubicarte en otro puesto,** respeta el lugar que te asignó tu Tutor.
- **Cuando argumentes o emitas tu opinión** deberás respetar la Visión y Misión de la institución.
- **Precautela y da buen uso de las instalaciones** y demás materiales que la institución pone a tu servicio.
- **Demuestra honestidad y transparencia;** en todas las circunstancias actúa con la verdad, recuerda citar el autor de los textos que utilices en tus trabajos orales y escritos, ten en cuenta que en nuestro colegio el fraude, o la copia son faltas de especial gravedad y a más habrá consecuencias (aplicación normativa legal).
- Mantén una conducta apropiada y correcta frente a tu maestro y compañeritos.
- Se de buen ejemplo y testimonio. Ama lo justo, lo bueno y lo correcto.

***“No permitas que nadie menosprecie tu juventud; antes, sé ejemplo de los creyentes en palabra, conducta, amor, fe {y} pureza”***

***1 Timoteo 4:12***

## 9.- EVALUACIÓN

### 9.- EVALUACIÓN

La evaluación es un proceso que busca monitorear el avance, comprobar el nivel de comprensión e identificar las necesidades del estudiante, por lo tanto, tú eres el único responsable del seguimiento de

tu aprendizaje, por ello realiza una autoevaluación permanente.  
En el proceso de evaluación toma en cuenta:

#### **a.-LECCIONES DIARIAS:**

- Si has cumplido tu deber, el docente te tomará lecciones el momento de la clase.

#### **b.- TRABAJOS GRUPALES:**

- Te integrarás con otros estudiantes para compartir tus conocimientos y dones, a más tu solidaridad y responsabilidad.
- Sustenta en forma escrita algunos ejercicios realizados en el grupal, pero tu nota se te asignará en forma individual.
- Tu calificación que obtendrás será de 30% presentación trabajo grupal y la nota de sustentación 70%.

#### **c.- TAREAS ESCOLARES:**

- Todos los días llevarás tareas individuales para reforzar lo aprendido.
- Debes presentar tus tareas la fecha establecida por el docente, si no presentas en la fecha señalada y si no justificas en el plazo de 48h00, por parte de tu representante, se te asignará la nota de 01/10
- Pon todo tu entusiasmo en la presentación, orden, aseo, y letra.

#### **10.- PRUEBAS:**

#### **10.- PRUEBAS:**

- Prepárate para rendir las pruebas de unidad en forma correcta, recuerda que esa nota te servirá para el promedio quimestral y a su vez te ayuda para la exoneración del examen.

#### **11.- RECOMENDACIONES GENERALES:**

#### **11.-RECOMENDACIONES GENERALES:**

- Esfuérzate y persevera, te llevará a que recibas Estímulos Académicos.
- Todas las clases están basadas en la Palabra de Dios; y lo aplicamos en la vida cotidiana, así que te pedimos que te esfuerces y cada día camines a lado de Jesús.
- **Asiste a clases de recuperación** para fortalecer algunas temáticas no entendidas, no porque no hayas cumplido tus deberes o trabajos.

Salmo 133:1 Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía.

***“Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía”.***

***Salmo 133:1***





Unidad Educativa  
**BILINGÜE**  
Interamericana

---

*We belong to The Lord. Romans 14:8*

---

## SÍLABO DE ASIGNATURA

**AÑO LECTIVO: 2024 - 2025**

**Grado/Curso:** Primer Año BGU HM

**Área:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Nombre de la asignatura:** EDUCACION FISICA 1HM (24-25)

### 1.- PALABRAS DE BIENVENIDA:

#### 1. PALABRAS DE BIENVENIDA:

Queridos estudiantes, deseándoles éxitos en este nuevo año lectivo, pidamos a Dios bendiciones y así poder pronto darnos un fuerte abrazo y compartir de la materia de Educación física de forma presencial, por ahora esperar en el Señor y que Él nos bendiga a todos. “ Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente porque JEHOVÁ tu Dios estará contigo dondequiera que vayas” Josué 1:9 La asignatura de Educación Física está esperando por ti, para lo cual hemos preparado temas motivadores que te llamarán la atención y mejorarán tu condición física a más de liberar esa energía acumulado por las materias de estudio., de esta manera te damos la bienvenida a la mejor clase de la Institución, es grato saber que contamos contigo en este nuevo año escolar, donde sabemos que Dios aumentará tus habilidades en esta área. Será un año dónde conocerás otras los deportes, y más actividades lúdicas que hemos preparado para ti.

### 2.- PUNTO DE PARTIDA:

#### 2. PUNTO DE PARTIDA:

Las unidades temáticas de este curso están basadas en los principios y verdades de Dios, que están sustentados en Su Palabra. Estas son algunas de esas verdades: ♦ Jueces 20:16 Se describe a un grupo selecto de guerreros de la tribu de Benjamín. ♦ Job 32: 8-9 La habilidad del hombre para entender y trabajar con números, así como también con otros temas, es un don de Dios. ♦ 2 Timoteo 2:5 Luchar por obtener una victoria atlética se presenta como una actividad honrosa: de la que deberíamos aprender una lección. Deuteronomio 34:7 La fuerza y la extraordinaria vista de Moisés a los 120 años de edad, son señaladas por Dios. Fuente: Enciclopedia de verdades bíblicas; Ruth C. Haycock

### 3.- DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

#### 3.DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

El área de Educación Física durante el ciclo de bachillerato (segundos y terceros) comprende numerosas

experiencias que se centran en el movimiento del alumno. Con ellas se persigue no solo la mejora de las capacidades físicas y motrices, sino también la adquisición de las competencias necesarias para realizar un mantenimiento físico adecuado durante el tiempo de ocio y el acceso al dominio de la cultura representada por las actividades físicas, deportivas y artísticas. La finalidad última de todo ello es la transformación de las conductas motrices de los alumnos y el control de su entorno físico y social. Por otra parte, se mantiene el gran reto planteado de «las epidemias sociales», como el sedentarismo y la obesidad, que adquieren especial relevancia en este ciclo, principalmente por las características del alumnado (adolescencia) y la modernización del entorno. Nuestra disciplina puede ayudar a prevenir y disminuir esas epidemias sociales, sin considerarla como la única y/o la gran solución de las mismas, pues sin duda es una herramienta educativa muy eficaz para profundizar en los valores, en las relaciones interpersonales, en las emociones, en la afectividad..., y en general, en todas aquellas interacciones que se producen en las actividades de las sesiones y que constituyen aprendizajes fundamentales para la vida. Además, la Educación Física constituye un instrumento para desarrollar disciplina, fortalecer el cuerpo y enseñar a precautelar el mismo como templo del Espíritu Santo. En las horas de clases a más del entrenamiento físico vamos a enseñar a nuestros estudiantes lo importante que es tener una vida en santidad: sin vicios y esclavitudes, saludable bien alimentada, tener prácticas de aseo externo. Se seguirá un plan de estudios donde se desarrollará toda disciplina deportiva tanto recreativa como competitiva. Se desarrollarán: habilidades de la expresión corporal, destreza en habilidades rítmicas y motrices, seguimiento de instrucciones y trabajo grupal

#### 4.- LOGROS DE APRENDIZAJE ESPERADOS Y OBJETIVOS DE CADA ASIGNATURA:

##### a.- LAES

* Estudiantes que conocen las reglas de los deportes y aplican los valores fundamentados en la honestidad y responsabilidad.
* Estudiantes que conocen y aplican los juegos tradicionales como herencia (evangelio y deporte) para una nueva generación.
* Estudiantes que entienden que están conformados de cuerpo, alma y Espíritu, por lo que, cuidan su cuerpo físico como templo del Espíritu Santo y preservan su mentes y corazones, por medio de la actividad física y juegos.

#### 5.- UNIDADES DE ESTUDIO:

Nº	TÍTULO DE LA UNIDAD	DESTREZAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	DURACIÓN TIEMPO
1	Prácticas Deportivas: Fútbol	EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.4.8. Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas. EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.	I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)	5

2	Practicas Deportivas : Baloncesto - Voleibol	EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.4.8. Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas. EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.	I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)	5
3	Prácticas Deportivas: Carreras	EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.4.8. Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas. EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.	I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)	5

4	Prácticas Deportivas: Saltos y Lanzamientos	EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.4.8. Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas. EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.	I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)	5
5	Prácticas Corporales Expresivo – Comunicativas: Danza y Folklore	EF.5.3.3. Identificar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, entre otros) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas y vincularlos con sus características (pasos básicos, música, duración, coreografía), para tomar decisiones sobre los modos de participación en ellas según los objetivos individuales y colectivos. EF.5.3.1. Reconocer las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas e identitarias para sus protagonistas (con orígenes, contextos de producción y sentidos/significados), y a la vez como posibles favorecedoras de la socialización y vinculación entre pares y con la cultura.	I.EF.5.3.1. Combina prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y significados para los protagonistas, durante la comunicación e intercambio de mensajes corporales. (I.1., S.2.) I.EF.5.3.2. Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas, reconociendo a las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la cultura, los contextos y los sujetos. (J.1., S.2.)	5

6	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia Ritmica	EF.5.2.1. Reconocer la diferencia entre las prácticas gimnásticas como prácticas sistemáticas (para mejorar la condición física: capacidades coordinativas y condicionales, flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y la práctica gimnástica como práctica deportiva (aeróbica, artística, rítmica, acro-sport, entre otras) para poder elegir cómo realizarlas de manera consciente, segura y saludable. EF.5.2.2. Reconocer la necesidad de mejorar de modo saludable la condición física (capacidad que tienen los sujetos para realizar actividad física) para favorecer la participación en diferentes prácticas corporales, así como en acciones cotidianas. Ordenar ejercicios que mejoren la condición física y elaborar entrenamientos básicos para ponerlos en práctica, tomando como punto de partida su estado de inicio y las prácticas corporales hacia las cuales están orientados. Ref. EF.5.2.3.	I.EF.5.2.1. Mejorar su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)	5
7	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia a manos Libres	EF.5.5.1. Percibir y tomar conciencia de su estado corporal (respiración, postura temperatura, acciones musculares, posiciones, otros) en movimiento y en reposo, durante la realización de prácticas corporales para mejorar la participación consciente. EF.5.6.1. Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física de base y el logro de los objetivos personales. Ordenar planes básicos de trabajo propios, para mejorar la condición física de partida en función de los objetivos a alcanzar, los conocimientos sobre las actividades pertinentes para hacerlo y los cuidados a tener en cuenta para minimizar riesgos y optimizar resultados positivos. Ref. EF.5.6.6.	I.EF.5.2.1. Mejorar su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)	5

8	Prácticas Ludicas: Juegos Tradicionales	EF.5.1.3. Identificar y participar de juegos modificados (de bate y campo, de cancha dividida, de blanco y diana y de invasión), cooperativos (como categoría que involucra otros juegos), reconociendo diferencias y similitudes con prácticas deportivas y maneras en que participa/ juega para alcanzar sus objetivos, utilizando tácticas y estrategias posibles y realizando adecuaciones que considere necesarias. EF.5.1.5 Participar de juegos colectivos reconociendo la importancia del trabajo en equipo (posibilidades y dificultades), de cooperar y oponerse y el papel de la comunicación motriz entre los jugadores, para resolver diferentes situaciones de juego y alcanzar sus objetivos.	I.EF.5.1.1. Establece relaciones entre diferentes juegos, sus contextos de origen, los sentidos y significados que le otorgan los participantes durante su participación y el impacto en la construcción de la identidad corporal y las dimensiones social, cognitiva, motriz y afectiva de los sujetos. (J.1., S.2.) I.EF.5.1.2. Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo. (J.4., I.4.)	5
---	--	--	--	---

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

A continuación, se mencionan algunos de los materiales y recursos necesarios para este curso:

- Texto guía
- Plataforma MOODLE
- Proyector
- Computadora
- Biblia

## 7.- RESULTADOS O LOGROS DE APRENDIZAJE (EVALUACIÓN):

<b>EVALUACIÓN LAES</b> <b>¿A dónde quiero llegar, al finalizar el año?</b> En este año deseo llegar a cumplir los LAES y una forma de verificar serán los siguientes puntos:
<p><b>EDUCACIÓN FÍSICA:</b></p> <p>Esta asignatura trabaja la parte física de los estudiantes, pero hay que establecer que los seres humanos se componen de cuerpo, alma y espíritu, por lo que los docentes deben desarrollar ejercicios físicos y enseñar el cuidado del cuerpo que esté libre de cualquier adicción (esclavitud) o pecado como dice en 1 de Corintios 6: 19-20 “¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios”. Cada docente no únicamente enseñará contenidos obligatorios, sino en cada clase realizarán integración Bíblica para que los estudiantes entiendan lo importante de desarrollar en los seres humanos el dominio propio (templanza) en cuanto a su alimentación, libertad y ejercicio físico.</p> <p>Asimismo, se realizarán competencias deportivas y se enseñará a los estudiantes a respetar los reglamentos establecidos de juego. Otro punto que es necesario propiciar, es que se debe enseñar a los estudiantes, a ganar y perder con prudencia y honestidad como se nos motiva en Filipenses 3: 13-14. Los docentes tienen la obligación de transmitir la herencia de generación en generación mediante el estudio y aplicación de juegos tradicionales para que se transmitan de generación a generación.</p>

## 8.- CLAVES PARA LA EXCELENCIA:

### 8.-CLAVES PARA LA EXCELENCIA

Cada minuto de vida es un regalo de Dios, por eso debemos aprovecharlo al máximo; el tiempo que se pierde jamás se recupera.

A continuación, están algunos puntos para que cumplas como miembro de la familia Bilingüe.

- **Alista los materiales;** antes del inicio de la clase asegúrate de tener los materiales necesarios, como libro, cuaderno, esfero y portafolio (No debes solicitar permiso para sacar material de tu casillero)
- **Llega preparado (a), antes de la clase,** lee el tema que se va a tratar y repasa el tema anterior que estudiaste. Lleva preguntas que enriquezcan a la clase.
- **Sé puntual,** desde el inicio hasta el final de la clase, respeta los tiempos asignados para cada actividad, así como las fechas para la entrega de tareas y trabajos.
- **NO discrimines** a ningún miembro de la Comunidad Educativa, aplica el principio bíblico, tal como el amor al prójimo.
- **Contribuye con la buena disciplina y el orden,** evita interrupciones en la clase, no te distraigas ni distraigas a otros en actividades que no son de la clase, mantén tu espacio ordenado y limpio y anima a los demás a que también lo hagan. Recuerda que el uso del celular está prohibido durante el tiempo de clase.
- **Ayuda a mantener un buen ambiente,** respeta a todos tus compañeros y a tu profesor(a), escucha con atención, habla cuando sea tu turno.
- **Coopera para alcanzar tu aprendizaje y el del grupo;** participa activamente, da lo mejor que puedas, anima al grupo a alcanzar altos niveles de pensamiento, aprovecha el tiempo al máximo, ofrece tus ideas y aportes para establecer conclusiones, ayuda a tus compañeros cuando requieran de tus explicaciones.
- **No debes ubicarte en otro puesto,** respeta el lugar que te asignó tu Tutor.
- **Cuando argumentes o emitas tu opinión** deberás respetar la Visión y Misión de la institución.
- **Precautela y da buen uso de las instalaciones** y demás materiales que la institución pone a tu servicio.
- **Demuestra honestidad y transparencia;** en todas las circunstancias actúa con la verdad, recuerda citar el autor de los textos que utilices en tus trabajos orales y escritos, ten en cuenta que en nuestro colegio el fraude, o la copia son faltas de especial gravedad y a más habrá consecuencias (aplicación normativa legal).
- Mantén una conducta apropiada y correcta frente a tu maestro y compañeritos.
- Se de buen ejemplo y testimonio. Ama lo justo, lo bueno y lo correcto.

***“No permitas que nadie menosprecie tu juventud; antes, sé ejemplo de los creyentes en palabra, conducta, amor, fe {y} pureza”***

***1 Timoteo 4:12***

## 9.- EVALUACIÓN

### 9.- EVALUACIÓN

La evaluación es un proceso que busca monitorear el avance, comprobar el nivel de comprensión e identificar las necesidades del estudiante, por lo tanto, tú eres el único responsable del seguimiento de

tu aprendizaje, por ello realiza una autoevaluación permanente.  
En el proceso de evaluación toma en cuenta:

#### **a.-LECCIONES DIARIAS:**

- Si has cumplido tu deber, el docente te tomará lecciones el momento de la clase.

#### **b.- TRABAJOS GRUPALES:**

- Te integrarás con otros estudiantes para compartir tus conocimientos y dones, a más tu solidaridad y responsabilidad.
- Sustenta en forma escrita algunos ejercicios realizados en el grupal, pero tu nota se te asignará en forma individual.
- Tu calificación que obtendrás será de 30% presentación trabajo grupal y la nota de sustentación 70%.

#### **c.- TAREAS ESCOLARES:**

- Todos los días llevarás tareas individuales para reforzar lo aprendido.
- Debes presentar tus tareas la fecha establecida por el docente, si no presentas en la fecha señalada y si no justificas en el plazo de 48h00, por parte de tu representante, se te asignará la nota de 01/10
- Pon todo tu entusiasmo en la presentación, orden, aseo, y letra.

#### **10.- PRUEBAS:**

#### **10.- PRUEBAS:**

- Prepárate para rendir las pruebas de unidad en forma correcta, recuerda que esa nota te servirá para el promedio quimestral y a su vez te ayuda para la exoneración del examen.

#### **11.- RECOMENDACIONES GENERALES:**

#### **11.-RECOMENDACIONES GENERALES:**

- Esfuérzate y persevera, te llevará a que recibas Estímulos Académicos.
- Todas las clases están basadas en la Palabra de Dios; y lo aplicamos en la vida cotidiana, así que te pedimos que te esfuerces y cada día camines a lado de Jesús.
- **Asiste a clases de recuperación** para fortalecer algunas temáticas no entendidas, no porque no hayas cumplido tus deberes o trabajos.

Salmo 133:1 Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía.

***“Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía”.***

***Salmo 133:1***





Unidad Educativa  
**BILINGÜE**  
Interamericana

---

*We belong to The Lord. Romans 14:8*

---

## SÍLABO DE ASIGNATURA

**AÑO LECTIVO: 2024 - 2025**

**Grado/Curso:** Primer Año BGU QB

**Área:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Nombre de la asignatura:** EDUCACION FISICA 1QB (24-25)

### 1.- PALABRAS DE BIENVENIDA:

#### 1. PALABRAS DE BIENVENIDA:

Queridos estudiantes, deseándoles éxitos en este nuevo año lectivo, pidamos a Dios bendiciones y así poder pronto darnos un fuerte abrazo y compartir de la materia de Educación física de forma presencial, por ahora esperar en el Señor y que Él nos bendiga a todos. “ Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente porque JEHOVÁ tu Dios estará contigo dondequiera que vayas” Josué 1:9 La asignatura de Educación Física está esperando por ti, para lo cual hemos preparado temas motivadores que te llamarán la atención y mejorarán tu condición física a más de liberar esa energía acumulado por las materias de estudio., de esta manera te damos la bienvenida a la mejor clase de la Institución, es grato saber que contamos contigo en este nuevo año escolar, donde sabemos que Dios aumentará tus habilidades en esta área. Será un año dónde conocerás otras los deportes, y más actividades lúdicas que hemos preparado para ti.

### 2.- PUNTO DE PARTIDA:

#### 2. PUNTO DE PARTIDA:

Las unidades temáticas de este curso están basadas en los principios y verdades de Dios, que están sustentados en Su Palabra. Estas son algunas de esas verdades: ♦ Jueces 20:16 Se describe a un grupo selecto de guerreros de la tribu de Benjamín. ♦ Job 32: 8-9 La habilidad del hombre para entender y trabajar con números, así como también con otros temas, es un don de Dios. ♦ 2 Timoteo 2:5 Luchar por obtener una victoria atlética se presenta como una actividad honrosa: de la que deberíamos aprender una lección. Deuteronomio 34:7 La fuerza y la extraordinaria vista de Moisés a los 120 años de edad, son señaladas por Dios. Fuente: Enciclopedia de verdades bíblicas; Ruth C. Haycock

### 3.- DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

#### 3.DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

El área de Educación Física durante el ciclo de bachillerato (segundos y terceros) comprende numerosas

experiencias que se centran en el movimiento del alumno. Con ellas se persigue no solo la mejora de las capacidades físicas y motrices, sino también la adquisición de las competencias necesarias para realizar un mantenimiento físico adecuado durante el tiempo de ocio y el acceso al dominio de la cultura representada por las actividades físicas, deportivas y artísticas. La finalidad última de todo ello es la transformación de las conductas motrices de los alumnos y el control de su entorno físico y social. Por otra parte, se mantiene el gran reto planteado de «las epidemias sociales», como el sedentarismo y la obesidad, que adquieren especial relevancia en este ciclo, principalmente por las características del alumnado (adolescencia) y la modernización del entorno. Nuestra disciplina puede ayudar a prevenir y disminuir esas epidemias sociales, sin considerarla como la única y/o la gran solución de las mismas, pues sin duda es una herramienta educativa muy eficaz para profundizar en los valores, en las relaciones interpersonales, en las emociones, en la afectividad..., y en general, en todas aquellas interacciones que se producen en las actividades de las sesiones y que constituyen aprendizajes fundamentales para la vida. Además, la Educación Física constituye un instrumento para desarrollar disciplina, fortalecer el cuerpo y enseñar a precautelar el mismo como templo del Espíritu Santo. En las horas de clases a más del entrenamiento físico vamos a enseñar a nuestros estudiantes lo importante que es tener una vida en santidad: sin vicios y esclavitudes, saludable bien alimentada, tener prácticas de aseo externo. Se seguirá un plan de estudios donde se desarrollará toda disciplina deportiva tanto recreativa como competitiva. Se desarrollarán: habilidades de la expresión corporal, destreza en habilidades rítmicas y motrices, seguimiento de instrucciones y trabajo grupal

#### 4.- LOGROS DE APRENDIZAJE ESPERADOS Y OBJETIVOS DE CADA ASIGNATURA:

##### a.- LAES

* Estudiantes que conocen las reglas de los deportes y aplican los valores fundamentados en la honestidad y responsabilidad.
* Estudiantes que conocen y aplican los juegos tradicionales como herencia (evangelio y deporte) para una nueva generación.
* Estudiantes que entienden que están conformados de cuerpo, alma y Espíritu, por lo que, cuidan su cuerpo físico como templo del Espíritu Santo y preservan su mentes y corazones, por medio de la actividad física y juegos.

#### 5.- UNIDADES DE ESTUDIO:

Nº	TÍTULO DE LA UNIDAD	DESTREZAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	DURACIÓN TIEMPO
1	Prácticas Deportivas: Fútbol	EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.4.8. Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas. EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.	I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)	5

2	Prácticas Deportivas : Baloncesto - Voleibol	<p>EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.4.8. Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas. EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5
3	Prácticas Deportivas: Carreras	<p>EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.4.8. Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas. EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5

4	Prácticas Deportivas: Saltos y Lanzamientos	EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.4.8. Reconocer los valores del juego limpio (en función del respeto a los acuerdos y reglas) y participar en prácticas deportivas en coherencia con ellos, para transferir esos valores a situaciones cotidianas. EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.	I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)	5
5	Prácticas Corporales Expresivo – Comunicativas: Danza y Folklore	EF.5.3.3. Identificar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, entre otros) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas y vincularlos con sus características (pasos básicos, música, duración, coreografía), para tomar decisiones sobre los modos de participación en ellas según los objetivos individuales y colectivos. EF.5.3.1. Reconocer las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas e identitarias para sus protagonistas (con orígenes, contextos de producción y sentidos/significados), y a la vez como posibles favorecedoras de la socialización y vinculación entre pares y con la cultura.	I.EF.5.3.1. Combina prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y significados para los protagonistas, durante la comunicación e intercambio de mensajes corporales. (I.1., S.2.) I.EF.5.3.2. Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas, reconociendo a las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la cultura, los contextos y los sujetos. (J.1., S.2.)	5

6	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia Ritmica	EF.5.2.1. Reconocer la diferencia entre las prácticas gimnásticas como prácticas sistemáticas (para mejorar la condición física: capacidades coordinativas y condicionales, flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y la práctica gimnástica como práctica deportiva (aeróbica, artística, rítmica, acro-sport, entre otras) para poder elegir cómo realizarlas de manera consciente, segura y saludable. EF.5.2.2. Reconocer la necesidad de mejorar de modo saludable la condición física (capacidad que tienen los sujetos para realizar actividad física) para favorecer la participación en diferentes prácticas corporales, así como en acciones cotidianas. Ordenar ejercicios que mejoren la condición física y elaborar entrenamientos básicos para ponerlos en práctica, tomando como punto de partida su estado de inicio y las prácticas corporales hacia las cuales están orientados. Ref. EF.5.2.3.	I.EF.5.2.1. Mejorar su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)	5
7	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia a manos Libres	EF.5.5.1. Percibir y tomar conciencia de su estado corporal (respiración, postura temperatura, acciones musculares, posiciones, otros) en movimiento y en reposo, durante la realización de prácticas corporales para mejorar la participación consciente. EF.5.6.1. Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física de base y el logro de los objetivos personales. Ordenar planes básicos de trabajo propios, para mejorar la condición física de partida en función de los objetivos a alcanzar, los conocimientos sobre las actividades pertinentes para hacerlo y los cuidados a tener en cuenta para minimizar riesgos y optimizar resultados positivos. Ref. EF.5.6.6.	I.EF.5.2.1. Mejorar su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)	5

8	Prácticas Ludicas: Juegos Tradicionales	EF.5.1.3. Identificar y participar de juegos modificados (de bate y campo, de cancha dividida, de blanco y diana y de invasión), cooperativos (como categoría que involucra otros juegos), reconociendo diferencias y similitudes con prácticas deportivas y maneras en que participa/ juega para alcanzar sus objetivos, utilizando tácticas y estrategias posibles y realizando adecuaciones que considere necesarias. EF.5.1.5. Participar de juegos colectivos reconociendo la importancia del trabajo en equipo (posibilidades y dificultades), de cooperar y oponerse y el papel de la comunicación motriz entre los jugadores, para resolver diferentes situaciones de juego y alcanzar sus objetivos.	I.EF.5.1.1. Establece relaciones entre diferentes juegos, sus contextos de origen, los sentidos y significados que le otorgan los participantes durante su participación y el impacto en la construcción de la identidad corporal y las dimensiones social, cognitiva, motriz y afectiva de los sujetos. (J.1., S.2.) I.EF.5.1.2. Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo. (J.4., I.4.)	5
---	--	---	--	---

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

A continuación, se mencionan algunos de los materiales y recursos necesarios para este curso:

- Texto guía
- Plataforma MOODLE
- Proyector
- Computadora
- Biblia

## 7.- RESULTADOS O LOGROS DE APRENDIZAJE (EVALUACIÓN):

<b>EVALUACIÓN LAES</b> <b>¿A dónde quiero llegar, al finalizar el año?</b> En este año deseo llegar a cumplir los LAES y una forma de verificar serán los siguientes puntos:
<p><b>EDUCACIÓN FÍSICA:</b></p> <p>Esta asignatura trabaja la parte física de los estudiantes, pero hay que establecer que los seres humanos se componen de cuerpo, alma y espíritu, por lo que los docentes deben desarrollar ejercicios físicos y enseñar el cuidado del cuerpo que esté libre de cualquier adicción (esclavitud) o pecado como dice en 1 de Corintios 6: 19-20 “¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios”. Cada docente no únicamente enseñará contenidos obligatorios, sino en cada clase realizarán integración Bíblica para que los estudiantes entiendan lo importante de desarrollar en los seres humanos el dominio propio (templanza) en cuanto a su alimentación, libertad y ejercicio físico.</p> <p>Asimismo, se realizarán competencias deportivas y se enseñará a los estudiantes a respetar los reglamentos establecidos de juego. Otro punto que es necesario propiciar, es que se debe enseñar a los estudiantes, a ganar y perder con prudencia y honestidad como se nos motiva en Filipenses 3: 13-14. Los docentes tienen la obligación de transmitir la herencia de generación en generación mediante el estudio y aplicación de juegos tradicionales para que se transmitan de generación a generación.</p>

## 8.- CLAVES PARA LA EXCELENCIA:

### 8.-CLAVES PARA LA EXCELENCIA

Cada minuto de vida es un regalo de Dios, por eso debemos aprovecharlo al máximo; el tiempo que se pierde jamás se recupera.

A continuación, están algunos puntos para que cumplas como miembro de la familia Bilingüe.

- **Alista los materiales;** antes del inicio de la clase asegúrate de tener los materiales necesarios, como libro, cuaderno, esfero y portafolio (No debes solicitar permiso para sacar material de tu casillero)
- **Llega preparado (a), antes de la clase,** lee el tema que se va a tratar y repasa el tema anterior que estudiaste. Lleva preguntas que enriquezcan a la clase.
- **Sé puntual,** desde el inicio hasta el final de la clase, respeta los tiempos asignados para cada actividad, así como las fechas para la entrega de tareas y trabajos.
- **NO discrimines** a ningún miembro de la Comunidad Educativa, aplica el principio bíblico, tal como el amor al prójimo.
- **Contribuye con la buena disciplina y el orden,** evita interrupciones en la clase, no te distraigas ni distraigas a otros en actividades que no son de la clase, mantén tu espacio ordenado y limpio y anima a los demás a que también lo hagan. Recuerda que el uso del celular está prohibido durante el tiempo de clase.
- **Ayuda a mantener un buen ambiente,** respeta a todos tus compañeros y a tu profesor(a), escucha con atención, habla cuando sea tu turno.
- **Coopera para alcanzar tu aprendizaje y el del grupo;** participa activamente, da lo mejor que puedas, anima al grupo a alcanzar altos niveles de pensamiento, aprovecha el tiempo al máximo, ofrece tus ideas y aportes para establecer conclusiones, ayuda a tus compañeros cuando requieran de tus explicaciones.
- **No debes ubicarte en otro puesto,** respeta el lugar que te asignó tu Tutor.
- **Cuando argumentes o emitas tu opinión** deberás respetar la Visión y Misión de la institución.
- **Precautela y da buen uso de las instalaciones** y demás materiales que la institución pone a tu servicio.
- **Demuestra honestidad y transparencia;** en todas las circunstancias actúa con la verdad, recuerda citar el autor de los textos que utilices en tus trabajos orales y escritos, ten en cuenta que en nuestro colegio el fraude, o la copia son faltas de especial gravedad y a más habrá consecuencias (aplicación normativa legal).
- Mantén una conducta apropiada y correcta frente a tu maestro y compañeritos.
- Se de buen ejemplo y testimonio. Ama lo justo, lo bueno y lo correcto.

***“No permitas que nadie menosprecie tu juventud; antes, sé ejemplo de los creyentes en palabra, conducta, amor, fe {y} pureza”***

***1 Timoteo 4:12***

## 9.- EVALUACIÓN

### 9.- EVALUACIÓN

La evaluación es un proceso que busca monitorear el avance, comprobar el nivel de comprensión e identificar las necesidades del estudiante, por lo tanto, tú eres el único responsable del seguimiento de

tu aprendizaje, por ello realiza una autoevaluación permanente.  
En el proceso de evaluación toma en cuenta:

#### **a.-LECCIONES DIARIAS:**

- Si has cumplido tu deber, el docente te tomará lecciones el momento de la clase.

#### **b.- TRABAJOS GRUPALES:**

- Te integrarás con otros estudiantes para compartir tus conocimientos y dones, a más tu solidaridad y responsabilidad.
- Sustenta en forma escrita algunos ejercicios realizados en el grupal, pero tu nota se te asignará en forma individual.
- Tu calificación que obtendrás será de 30% presentación trabajo grupal y la nota de sustentación 70%.

#### **c.- TAREAS ESCOLARES:**

- Todos los días llevarás tareas individuales para reforzar lo aprendido.
- Debes presentar tus tareas la fecha establecida por el docente, si no presentas en la fecha señalada y si no justificas en el plazo de 48h00, por parte de tu representante, se te asignará la nota de 01/10
- Pon todo tu entusiasmo en la presentación, orden, aseo, y letra.

#### **10.- PRUEBAS:**

#### **10.- PRUEBAS:**

- Prepárate para rendir las pruebas de unidad en forma correcta, recuerda que esa nota te servirá para el promedio quimestral y a su vez te ayuda para la exoneración del examen.

#### **11.- RECOMENDACIONES GENERALES:**

#### **11.-RECOMENDACIONES GENERALES:**

- Esfuérzate y persevera, te llevará a que recibas Estímulos Académicos.
- Todas las clases están basadas en la Palabra de Dios; y lo aplicamos en la vida cotidiana, así que te pedimos que te esfuerces y cada día camines a lado de Jesús.
- **Asiste a clases de recuperación** para fortalecer algunas temáticas no entendidas, no porque no hayas cumplido tus deberes o trabajos.

Salmo 133:1 Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía.

***“Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía”.***

***Salmo 133:1***





Unidad Educativa  
**BILINGÜE**  
Interamericana

---

*We belong to The Lord. Romans 14:8*

---

## SÍLABO DE ASIGNATURA

**AÑO LECTIVO: 2024 - 2025**

**Grado/Curso:** Tercer Año BGU HM

**Área:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Nombre de la asignatura:** EDUCACION FISICA 3HM (24-25)

### 1.- PALABRAS DE BIENVENIDA:

#### 1. PALABRAS DE BIENVENIDA:

Queridos estudiantes, deseándoles éxitos en este nuevo año lectivo, que alegría volver a encontrarnos y compartir de la materia de Educación física de forma presencial, ustedes y yo somos los instrumentos mediante los cuales Dios realiza sus obras. Él nos permite compartir su gloria mientras recordemos que sin Él nada podemos. Si realmente creemos que Dios tiene el control de nuestras vidas, ninguna cosa mala nos podrá inquietar o desanimar porque sabemos que a través de ella esta llevando a cabo su plan en nosotros. “ Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente porque JEHOVÁ tu Dios estará contigo dondequiera que vayas” Josué 1:9 La asignatura de Educación Física para este nuevo año lectivo hemos preparado temas motivadores que te llamarán la atención y mejorarán tu condición física a más de liberar esa energía acumulado por las materias de estudio y sobre todo por la inactividad que ha provocado esta pandemia, de esta manera te damos la bienvenida a la mejor clase de la Institución, es grato saber que contamos contigo en este nuevo año escolar, donde sabemos que Dios aumentará tus habilidades en esta área. Será un año dónde conocerás deportes, y más actividades lúdicas que hemos preparado para ti.

### 2.- PUNTO DE PARTIDA:

#### 2. PUNTO DE PARTIDA:

Las unidades temáticas de este curso están basadas en los principios y verdades de Dios, que están sustentados en Su Palabra. Estas son algunas de esas verdades: ♦ Jueces 20:16 Se describe a un grupo selecto de guerreros de la tribu de Benjamín. ♦ Job 32: 8-9 La habilidad del hombre para entender y trabajar con números, así como también con otros temas, es un don de Dios. ♦ 2 Timoteo 2:5 Luchar por obtener una victoria atlética se presenta como una actividad honrosa: de la que deberíamos aprender una lección. Deuteronomio 34:7 La fuerza y la extraordinaria vista de Moisés a los 120 años de edad, son señaladas por Dios. Fuente: Enciclopedia de verdades bíblicas; Ruth C. Haycock

### 3.- DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

#### 3. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

El área de Educación Física durante el ciclo de bachillerato (segundos y terceros) comprende numerosas experiencias que se centran en el movimiento del alumno. Con ellas se persigue no solo la mejora de las capacidades físicas y motrices, sino también la adquisición de las competencias necesarias para realizar un mantenimiento físico adecuado durante el tiempo de ocio y el acceso al dominio de la cultura representada por las actividades físicas, deportivas y artísticas. La finalidad última de todo ello es la transformación de las conductas motrices de los alumnos y el control de su entorno físico y social. Por otra parte, se mantiene el gran reto planteado de «las epidemias sociales», como el sedentarismo y la obesidad (que se acrecentó por el encierro en nuestros hogares por la pandemia), que adquieren especial relevancia en este ciclo, principalmente por las características del alumnado (adolescencia), la modernización del entorno y la situación mundial actual debido al SARS covid 19. Además, la Educación Física constituye un instrumento para desarrollar disciplina, fortalecer el cuerpo y enseñar a precautelar el mismo como templo del Espíritu Santo. En las horas de clases a más del entrenamiento físico vamos a enseñar a nuestros estudiantes lo importante que es tener una vida en santidad: sin vicios y esclavitudes, saludable bien alimentada, tener prácticas de aseo externo. Se seguirá un plan de estudios donde se desarrollará toda disciplina deportiva tanto recreativa como competitiva. Se desarrollarán: habilidades de la expresión corporal, destreza en habilidades rítmicas y motrices, seguimiento de instrucciones y trabajo grupal

#### 4.- LOGROS DE APRENDIZAJE ESPERADOS Y OBJETIVOS DE CADA ASIGNATURA:

##### a.- LAES

* Estudiantes que conocen las reglas de los deportes y aplican los valores fundamentados en la honestidad y responsabilidad.
* Estudiantes que conocen y aplican los juegos tradicionales como herencia (evangelio y deporte) para una nueva generación.
* Estudiantes que entienden que están conformados de cuerpo, alma y Espíritu, por lo que, cuidan su cuerpo físico como templo del Espíritu Santo y preservan su mentes y corazones, por medio de la actividad física y juegos.

#### 5.- UNIDADES DE ESTUDIO:

Nº	TÍTULO DE LA UNIDAD	DESTREZAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	DURACIÓN TIEMPO
1	Prácticas Deportivas: Fútbol	EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.6.3. Reconocer los beneficios que la actividad física puede aportar a su salud y su condición física, como un estado que puede mejorarse o deteriorarse en función del tipo y pertinencia de las actividades físicas y prácticas corporales que realiza.	I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)	5

2	Prácticas Deportivas : Baloncesto - Voleibol	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.6.3. Reconocer los beneficios que la actividad física puede aportar a su salud y su condición física, como un estado que puede mejorarse o deteriorarse en función del tipo y pertinencia de las actividades físicas y prácticas corporales que realiza.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5
3	Prácticas Deportivas: Carreras	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.6.3. Reconocer los beneficios que la actividad física puede aportar a su salud y su condición física, como un estado que puede mejorarse o deteriorarse en función del tipo y pertinencia de las actividades físicas y prácticas corporales que realiza.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5

4	Prácticas Deportivas: Saltos y Lanzamientos	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.6.3. Reconocer los beneficios que la actividad física puede aportar a su salud y su condición física, como un estado que puede mejorarse o deteriorarse en función del tipo y pertinencia de las actividades físicas y prácticas corporales que realiza.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5
5	Prácticas Corporales Expresivo – Comunicativas: Danza y Folklore	<p>EF.5.3.1. Reconocer las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas e identitarias para sus protagonistas (con orígenes, contextos de producción y sentidos/significados), y a la vez como posibles favorecedoras de la socialización y vinculación entre pares y con la cultura. Aplicar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, entre otros) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas y vincularlos con sus características (pasos básicos, música, duración, coreografía), para tomar decisiones sobre los modos de participación en ellas según los objetivos individuales y colectivos. Ref. EF.5.3.3.</p>	<p>I.EF.5.3.1. Combina prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y significados para los protagonistas, durante la comunicación e intercambio de mensajes corporales. (I.1., S.2.) I.EF.5.3.2. Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas, reconociendo a las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la cultura, los contextos y los sujetos. (J.1., S.2.)</p>	5

6	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia Ritmica	<p>Aplicar la diferencia entre las prácticas gimnásticas como prácticas sistemáticas (para mejorar la condición física: capacidades coordinativas y condicionales, flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y la práctica gimnástica como práctica deportiva (aeróbica, artística, rítmica, acro-sport, entre otras) para poder elegir cómo realizarlas de manera consciente, segura y saludable. Ref. EF.5.2.1. EF.5.2.3. Construir ejercicios que mejoren la condición física y elaborar entrenamientos básicos para ponerlos en práctica, tomando como punto de partida su estado de inicio y las prácticas corporales hacia las cuales están orientados. EF.5.2.4. Explorar y reconocer las adaptaciones necesarias de la respiración y la postura (posiciones favorables en función de las características corporales de cada sujeto), en relación a las demandas de la práctica gimnástica y realizarlas de manera segura, placentera y saludable.</p>	<p>I.EF.5.2.1. Mejora su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)</p>	5
7	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia a manos Libres	<p>EF.5.5.1. Percibir y tomar conciencia de su estado corporal (respiración, postura temperatura, acciones musculares, posiciones, otros) en movimiento y en reposo, durante la realización de prácticas corporales para mejorar la participación consciente. EF.5.6.1. Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física de base y el logro de los objetivos personales. EF.5.6.6. Elaborar y poner en práctica planes básicos de trabajo propios, para mejorar la condición física de partida en función de los objetivos a alcanzar, los conocimientos sobre las actividades pertinentes para hacerlo y los cuidados a tener en cuenta para minimizar riesgos y optimizar resultados positivos.</p>	<p>I.EF.5.2.1. Mejorar su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)</p>	5

8	Prácticas Ludicas: Juegos Tradicionales	<p>Valorar cómo impactan los juegos en las diferentes dimensiones del sujeto, en la social (como facilitador de relaciones interpersonales), en la motriz (su influencia como motivador en el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales), en la afectiva (la presencia de las emociones al jugar), en la cognitiva (en la toma de decisiones a la hora de resolver los problemas que le presenta el juego), etc. Ref. EF.5.1.2.</p> <p>EF.5.1.4. Identificar los requerimientos motores necesarios para trabajar en su mejora y poder participar/jugar de distintos juegos de manera confortable, segura y placentera. EF.5.1.5. Participar de juegos colectivos reconociendo la importancia del trabajo en equipo (posibilidades y dificultades), de cooperar y oponerse y el papel de la comunicación motriz entre los jugadores, para resolver diferentes situaciones de juego y alcanzar sus objetivos.</p>	<p>I.EF.5.1.1. Establece relaciones entre diferentes juegos, sus contextos de origen, los sentidos y significados que le otorgan los participantes durante su participación y el impacto en la construcción de la identidad corporal y las dimensiones social, cognitiva, motriz y afectiva de los sujetos. (J.1., S.2.) I.EF.5.1.2. Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo. (J.4., I.4.) I.EF.5.1.3. Elabora estrategias y tácticas colectivas que le permitan alcanzar el objetivo del juego antes que su adversario y reconocer el valor del trabajo en equipo antes y durante su participación en juegos, a partir del reconocimiento de las diferencias individuales. (I.4.)</p>	5
---	--	---	---	---

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

A continuación, se mencionan algunos de los materiales y recursos necesarios para este curso:

- Texto guía
- Plataforma MOODLE
- Proyector
- Computadora
- Biblia

## 7.- RESULTADOS O LOGROS DE APRENDIZAJE (EVALUACIÓN):

### EVALUACIÓN LAES

#### ¿A dónde quiero llegar, al finalizar el año?

En este año deseo llegar a cumplir los LAES y una forma de verificar serán los siguientes puntos:

## EDUCACIÓN FÍSICA:

Esta asignatura trabaja la parte física de los estudiantes, pero hay que establecer que los seres humanos se componen de cuerpo, alma y espíritu, por lo que los docentes deben desarrollar ejercicios físicos y enseñar el cuidado del cuerpo que esté libre de cualquier adicción (esclavitud) o pecado como dice en 1 de Corintios 6: 19-20 “¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios”. Cada docente no únicamente enseñará contenidos obligatorios, sino en cada clase realizarán integración Bíblica para que los estudiantes entiendan lo importante de desarrollar en los seres humanos el dominio propio (templanza) en cuanto a su alimentación, libertad y ejercicio físico.

Asimismo, se realizarán competencias deportivas y se enseñará a los estudiantes a respetar los reglamentos establecidos de juego. Otro punto que es necesario propiciar, es que se debe enseñar a los estudiantes, a ganar y perder con prudencia y honestidad como se nos motiva en Filipenses 3: 13-14. Los docentes tienen la obligación de transmitir la herencia de generación en generación mediante el estudio y aplicación de juegos tradicionales para que se transmitan de generación a generación.

## 8.- CLAVES PARA LA EXCELENCIA:

### 8.-CLAVES PARA LA EXCELENCIA

Cada minuto de vida es un regalo de Dios, por eso debemos aprovecharlo al máximo; el tiempo que se pierde jamás se recupera.

A continuación, están algunos puntos para que cumplas como miembro de la familia Bilingüe.

- **Alista los materiales;** antes del inicio de la clase asegúrate de tener los materiales necesarios, como libro, cuaderno, esfero y portafolio (No debes solicitar permiso para sacar material de tu casillero)
- **Llega preparado (a), antes de la clase,** lee el tema que se va a tratar y repasa el tema anterior que estudiaste. Lleva preguntas que enriquezcan a la clase.
- **Sé puntual,** desde el inicio hasta el final de la clase, respeta los tiempos asignados para cada actividad, así como las fechas para la entrega de tareas y trabajos.
- **NO discrimines** a ningún miembro de la Comunidad Educativa, aplica el principio bíblico, tal como el amor al prójimo.
- **Contribuye con la buena disciplina y el orden,** evita interrupciones en la clase, no te distraigas ni distraigas a otros en actividades que no son de la clase, mantén tu espacio ordenado y limpio y anima a los demás a que también lo hagan. Recuerda que el uso del celular está prohibido durante el tiempo de clase.
- **Ayuda a mantener un buen ambiente,** respeta a todos tus compañeros y a tu profesor(a), escucha con atención, habla cuando sea tu turno.
- **Coopera para alcanzar tu aprendizaje y el del grupo;** participa activamente, da lo mejor que puedas, anima al grupo a alcanzar altos niveles de pensamiento, aprovecha el tiempo al máximo, ofrece tus ideas y aportes para establecer conclusiones, ayuda a tus compañeros cuando requieran de tus explicaciones.
- **No debes ubicarte en otro puesto,** respeta el lugar que te asignó tu Tutor.
- **Cuando argumentes o emitas tu opinión** deberás respetar la Visión y Misión de la institución.
- **Precautela y da buen uso de las instalaciones** y demás materiales que la institución pone a tu servicio.
- **Demuestra honestidad y transparencia;** en todas las circunstancias actúa con la verdad, recuerda citar el autor de los textos que utilices en tus trabajos orales y escritos, ten en cuenta

que en nuestro colegio el fraude, o la copia son faltas de especial gravedad y a más habrá consecuencias (aplicación normativa legal).

- Mantén una conducta apropiada y correcta frente a tu maestro y compañeritos.
- Se de buen ejemplo y testimonio. Ama lo justo, lo bueno y lo correcto.

***“No permitas que nadie menosprecie tu juventud; antes, sé ejemplo de los creyentes en palabra, conducta, amor, fe {y} pureza”  
1 Timoteo 4:12***

## **9.- EVALUACIÓN**

### **9.- EVALUACIÓN**

La evaluación es un proceso que busca monitorear el avance, comprobar el nivel de comprensión e identificar las necesidades del estudiante, por lo tanto, tú eres el único responsable del seguimiento de tu aprendizaje, por ello realiza una autoevaluación permanente.

En el proceso de evaluación toma en cuenta:

#### **a.-LECCIONES DIARIAS:**

- Si has cumplido tu deber, el docente te tomará lecciones el momento de la clase.

#### **b.- TRABAJOS GRUPALES:**

- Te integrarás con otros estudiantes para compartir tus conocimientos y dones, a más tu solidaridad y responsabilidad.
- Sustenta en forma escrita algunos ejercicios realizados en el grupal, pero tu nota se te asignará en forma individual.
- Tu calificación que obtendrás será de 30% presentación trabajo grupal y la nota de sustentación 70%.

#### **c.- TAREAS ESCOLARES:**

- Todos los días llevarás tareas individuales para reforzar lo aprendido.
- Debes presentar tus tareas la fecha establecida por el docente, si no presentas en la fecha señalada y si no justificas en el plazo de 48h00, por parte de tu representante, se te asignará la nota de 01/10
- Pon todo tu entusiasmo en la presentación, orden, aseo, y letra.

## **10.- PRUEBAS:**

### **10.- PRUEBAS:**

- Prepárate para rendir las pruebas de unidad en forma correcta, recuerda que esa nota te servirá para el promedio quimestral y a su vez te ayuda para la exoneración del examen.

## 11.- RECOMENDACIONES GENERALES:

### 11.-RECOMENDACIONES GENERALES:

- Esfuérzate y persevera, te llevará a que recibas Estímulos Académicos.
- Todas las clases están basadas en la Palabra de Dios; y lo aplicamos en la vida cotidiana, así que te pedimos que te esfuerces y cada día camines a lado de Jesús.
- **Asiste a clases de recuperación** para fortalecer algunas temáticas no entendidas, no porque no hayas cumplido tus deberes o trabajos.

Salmo 133:1 Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía.

***“Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía”.***

***Salmo 133:1***

---

*Toda verdad, es verdad de Dios*

 Av. 27 de Febrero y Av. Solano

 [secretaria@uebi.edu.ec](mailto:secretaria@uebi.edu.ec)  
 [www.uebi.edu.ec](http://www.uebi.edu.ec)

 2810746 - 2817806 - 2885412



Unidad Educativa  
**BILINGÜE**  
Interamericana

---

*We belong to The Lord. Romans 14:8*

---

## SÍLABO DE ASIGNATURA

**AÑO LECTIVO: 2024 - 2025**

**Grado/Curso:** Tercer Año BGU QB

**Área:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Nombre de la asignatura:** EDUCACION FISICA 3QB (24-25)

### 1.- PALABRAS DE BIENVENIDA:

#### 1. PALABRAS DE BIENVENIDA:

Queridos estudiantes, deseándoles éxitos en este nuevo año lectivo, que alegría volver a encontrarnos y compartir de la materia de Educación física de forma presencial, ustedes y yo somos los instrumentos mediante los cuales Dios realiza sus obras. Él nos permite compartir su gloria mientras recordemos que sin Él nada podemos. Si realmente creemos que Dios tiene el control de nuestras vidas, ninguna cosa mala nos podrá inquietar o desanimar porque sabemos que a través de ella esta llevando a cabo su plan en nosotros. “ Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente porque JEHOVÁ tu Dios estará contigo dondequiera que vayas” Josué 1:9 La asignatura de Educación Física para este nuevo año lectivo hemos preparado temas motivadores que te llamarán la atención y mejorarán tu condición física a más de liberar esa energía acumulado por las materias de estudio y sobre todo por la inactividad que ha provocado esta pandemia, de esta manera te damos la bienvenida a la mejor clase de la Institución, es grato saber que contamos contigo en este nuevo año escolar, donde sabemos que Dios aumentará tus habilidades en esta área. Será un año dónde conocerás deportes, y más actividades lúdicas que hemos preparado para ti.

### 2.- PUNTO DE PARTIDA:

#### 2. PUNTO DE PARTIDA:

Las unidades temáticas de este curso están basadas en los principios y verdades de Dios, que están sustentados en Su Palabra. Estas son algunas de esas verdades: ♦ Jueces 20:16 Se describe a un grupo selecto de guerreros de la tribu de Benjamín. ♦ Job 32: 8-9 La habilidad del hombre para entender y trabajar con números, así como también con otros temas, es un don de Dios. ♦ 2 Timoteo 2:5 Luchar por obtener una victoria atlética se presenta como una actividad honrosa: de la que deberíamos aprender una lección. Deuteronomio 34:7 La fuerza y la extraordinaria vista de Moisés a los 120 años de edad, son señaladas por Dios. Fuente: Enciclopedia de verdades bíblicas; Ruth C. Haycock

### 3.- DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

#### 3. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

El área de Educación Física durante el ciclo de bachillerato (segundos y terceros) comprende numerosas experiencias que se centran en el movimiento del alumno. Con ellas se persigue no solo la mejora de las capacidades físicas y motrices, sino también la adquisición de las competencias necesarias para realizar un mantenimiento físico adecuado durante el tiempo de ocio y el acceso al dominio de la cultura representada por las actividades físicas, deportivas y artísticas. La finalidad última de todo ello es la transformación de las conductas motrices de los alumnos y el control de su entorno físico y social. Por otra parte, se mantiene el gran reto planteado de «las epidemias sociales», como el sedentarismo y la obesidad (que se acrecentó por el encierro en nuestros hogares por la pandemia), que adquieren especial relevancia en este ciclo, principalmente por las características del alumnado (adolescencia), la modernización del entorno y la situación mundial actual debido al SARS covid 19. Además, la Educación Física constituye un instrumento para desarrollar disciplina, fortalecer el cuerpo y enseñar a precautelar el mismo como templo del Espíritu Santo. En las horas de clases a más del entrenamiento físico vamos a enseñar a nuestros estudiantes lo importante que es tener una vida en santidad: sin vicios y esclavitudes, saludable bien alimentada, tener prácticas de aseo externo. Se seguirá un plan de estudios donde se desarrollará toda disciplina deportiva tanto recreativa como competitiva. Se desarrollarán: habilidades de la expresión corporal, destreza en habilidades rítmicas y motrices, seguimiento de instrucciones y trabajo grupal

#### 4.- LOGROS DE APRENDIZAJE ESPERADOS Y OBJETIVOS DE CADA ASIGNATURA:

##### a.- LAES

* Estudiantes que conocen las reglas de los deportes y aplican los valores fundamentados en la honestidad y responsabilidad.
* Estudiantes que conocen y aplican los juegos tradicionales como herencia (evangelio y deporte) para una nueva generación.
* Estudiantes que entienden que están conformados de cuerpo, alma y Espíritu, por lo que, cuidan su cuerpo físico como templo del Espíritu Santo y preservan su mentes y corazones, por medio de la actividad física y juegos.

#### 5.- UNIDADES DE ESTUDIO:

Nº	TÍTULO DE LA UNIDAD	DESTREZAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	DURACIÓN TIEMPO
1	Prácticas Deportivas: Fútbol	EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.6.3. Valorar los beneficios que la actividad física puede aportar a su salud y su condición física, como un estado que puede mejorarse o deteriorarse en función del tipo y pertinencia de las actividades físicas y prácticas corporales que realiza.	I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)	5

2	Prácticas Deportivas : Baloncesto - Voleibol	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.6.3. Reconocer los beneficios que la actividad física puede aportar a su salud y su condición física, como un estado que puede mejorarse o deteriorarse en función del tipo y pertinencia de las actividades físicas y prácticas corporales que realiza.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5
3	Prácticas Deportivas: Carreras	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.6.3. Valorar los beneficios que la actividad física puede aportar a su salud y su condición física, como un estado que puede mejorarse o deteriorarse en función del tipo y pertinencia de las actividades físicas y prácticas corporales que realiza.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5

4	Prácticas Deportivas: Saltos y Lanzamientos	EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento). EF.5.6.3. Reconocer los beneficios que la actividad física puede aportar a su salud y su condición física, como un estado que puede mejorarse o deteriorarse en función del tipo y pertinencia de las actividades físicas y prácticas corporales que realiza.	I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)	5
5	Prácticas Corporales Expresivo – Comunicativas: Danza y Folklore	EF.5.3.1. Reconocer las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas e identitarias para sus protagonistas (con orígenes, contextos de producción y sentidos/significados), y a la vez como posibles favorecedoras de la socialización y vinculación entre pares y con la cultura. Aplicar los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, entre otros) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas y vincularlos con sus características (pasos básicos, música, duración, coreografía), para tomar decisiones sobre los modos de participación en ellas según los objetivos individuales y colectivos. Ref. EF.5.3.3.	I.EF.5.3.1. Combina prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y significados para los protagonistas, durante la comunicación e intercambio de mensajes corporales. (I.1., S.2.) I.EF.5.3.2. Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas, reconociendo a las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la cultura, los contextos y los sujetos. (J.1., S.2.)	5

6	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia Ritmica	<p>Aplicar la diferencia entre las prácticas gimnásticas como prácticas sistemáticas (para mejorar la condición física: capacidades coordinativas y condicionales, flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y la práctica gimnástica como práctica deportiva (aeróbica, artística, rítmica, acro-sport, entre otras) para poder elegir cómo realizarlas de manera consciente, segura y saludable. Ref. EF.5.2.1. EF.5.2.3. Construir ejercicios que mejoren la condición física y elaborar entrenamientos básicos para ponerlos en práctica, tomando como punto de partida su estado de inicio y las prácticas corporales hacia las cuales están orientados. EF.5.2.4. Explorar y reconocer las adaptaciones necesarias de la respiración y la postura (posiciones favorables en función de las características corporales de cada sujeto), en relación a las demandas de la práctica gimnástica y realizarlas de manera segura, placentera y saludable.</p>	<p>I.EF.5.2.1. Mejora su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)</p>	5
7	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia a manos Libres	<p>EF.5.5.1. Percibir y tomar conciencia de su estado corporal (respiración, postura temperatura, acciones musculares, posiciones, otros) en movimiento y en reposo, durante la realización de prácticas corporales para mejorar la participación consciente. EF.5.6.1. Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física de base y el logro de los objetivos personales. EF.5.6.6. Elaborar y poner en práctica planes básicos de trabajo propios, para mejorar la condición física de partida en función de los objetivos a alcanzar, los conocimientos sobre las actividades pertinentes para hacerlo y los cuidados a tener en cuenta para minimizar riesgos y optimizar resultados positivos.</p>	<p>I.EF.5.2.1. Mejorar su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)</p>	5

8	Prácticas Ludicas: Juegos Tradicionales	<p>Valorar cómo impactan los juegos en las diferentes dimensiones del sujeto, en la social (como facilitador de relaciones interpersonales), en la motriz (su influencia como motivador en el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales), en la afectiva (la presencia de las emociones al jugar), en la cognitiva (en la toma de decisiones a la hora de resolver los problemas que le presenta el juego), etc. Ref. EF.5.1.2.</p> <p>EF.5.1.4. Identificar los requerimientos motores necesarios para trabajar en su mejora y poder participar/jugar de distintos juegos de manera confortable, segura y placentera. EF.5.1.5 Participar de juegos colectivos reconociendo la importancia del trabajo en equipo (posibilidades y dificultades), de cooperar y oponerse y el papel de la comunicación motriz entre los jugadores, para resolver diferentes situaciones de juego y alcanzar sus objetivos.</p>	<p>I.EF.5.1.1. Establece relaciones entre diferentes juegos, sus contextos de origen, los sentidos y significados que le otorgan los participantes durante su participación y el impacto en la construcción de la identidad corporal y las dimensiones social, cognitiva, motriz y afectiva de los sujetos. (J.1., S.2.) I.EF.5.1.2. Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo. (J.4., I.4.) I.EF.5.1.3. Elabora estrategias y tácticas colectivas que le permitan alcanzar el objetivo del juego antes que su adversario y reconocer el valor del trabajo en equipo antes y durante su participación en juegos, a partir del reconocimiento de las diferencias individuales. (I.4.)</p>	5
---	--	--	---	---

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

A continuación, se mencionan algunos de los materiales y recursos necesarios para este curso:

- Texto guía
- Plataforma MOODLE
- Proyector
- Computadora
- Biblia

## 7.- RESULTADOS O LOGROS DE APRENDIZAJE (EVALUACIÓN):

### EVALUACIÓN LAES

#### ¿A dónde quiero llegar, al finalizar el año?

En este año deseo llegar a cumplir los LAES y una forma de verificar serán los siguientes puntos:

## EDUCACIÓN FÍSICA:

Esta asignatura trabaja la parte física de los estudiantes, pero hay que establecer que los seres humanos se componen de cuerpo, alma y espíritu, por lo que los docentes deben desarrollar ejercicios físicos y enseñar el cuidado del cuerpo que esté libre de cualquier adicción (esclavitud) o pecado como dice en 1 de Corintios 6: 19-20 “¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios”. Cada docente no únicamente enseñará contenidos obligatorios, sino en cada clase realizarán integración Bíblica para que los estudiantes entiendan lo importante de desarrollar en los seres humanos el dominio propio (templanza) en cuanto a su alimentación, libertad y ejercicio físico.

Asimismo, se realizarán competencias deportivas y se enseñará a los estudiantes a respetar los reglamentos establecidos de juego. Otro punto que es necesario propiciar, es que se debe enseñar a los estudiantes, a ganar y perder con prudencia y honestidad como se nos motiva en Filipenses 3: 13-14. Los docentes tienen la obligación de transmitir la herencia de generación en generación mediante el estudio y aplicación de juegos tradicionales para que se transmitan de generación a generación.

## 8.- CLAVES PARA LA EXCELENCIA:

### 8.-CLAVES PARA LA EXCELENCIA

Cada minuto de vida es un regalo de Dios, por eso debemos aprovecharlo al máximo; el tiempo que se pierde jamás se recupera.

A continuación, están algunos puntos para que cumplas como miembro de la familia Bilingüe.

- **Alista los materiales;** antes del inicio de la clase asegúrate de tener los materiales necesarios, como libro, cuaderno, esfero y portafolio (No debes solicitar permiso para sacar material de tu casillero)
- **Llega preparado (a), antes de la clase,** lee el tema que se va a tratar y repasa el tema anterior que estudiaste. Lleva preguntas que enriquezcan a la clase.
- **Sé puntual,** desde el inicio hasta el final de la clase, respeta los tiempos asignados para cada actividad, así como las fechas para la entrega de tareas y trabajos.
- **NO discrimines** a ningún miembro de la Comunidad Educativa, aplica el principio bíblico, tal como el amor al prójimo.
- **Contribuye con la buena disciplina y el orden,** evita interrupciones en la clase, no te distraigas ni distraigas a otros en actividades que no son de la clase, mantén tu espacio ordenado y limpio y anima a los demás a que también lo hagan. Recuerda que el uso del celular está prohibido durante el tiempo de clase.
- **Ayuda a mantener un buen ambiente,** respeta a todos tus compañeros y a tu profesor(a), escucha con atención, habla cuando sea tu turno.
- **Coopera para alcanzar tu aprendizaje y el del grupo;** participa activamente, da lo mejor que puedas, anima al grupo a alcanzar altos niveles de pensamiento, aprovecha el tiempo al máximo, ofrece tus ideas y aportes para establecer conclusiones, ayuda a tus compañeros cuando requieran de tus explicaciones.
- **No debes ubicarte en otro puesto,** respeta el lugar que te asignó tu Tutor.
- **Cuando argumentes o emitas tu opinión** deberás respetar la Visión y Misión de la institución.
- **Precautela y da buen uso de las instalaciones** y demás materiales que la institución pone a tu servicio.
- **Demuestra honestidad y transparencia;** en todas las circunstancias actúa con la verdad, recuerda citar el autor de los textos que utilices en tus trabajos orales y escritos, ten en cuenta

que en nuestro colegio el fraude, o la copia son faltas de especial gravedad y a más habrá consecuencias (aplicación normativa legal).

- Mantén una conducta apropiada y correcta frente a tu maestro y compañeritos.
- Se de buen ejemplo y testimonio. Ama lo justo, lo bueno y lo correcto.

***“No permitas que nadie menosprecie tu juventud; antes, sé ejemplo de los creyentes en palabra, conducta, amor, fe {y} pureza”***  
***1 Timoteo 4:12***

## **9.- EVALUACIÓN**

### **9.- EVALUACIÓN**

La evaluación es un proceso que busca monitorear el avance, comprobar el nivel de comprensión e identificar las necesidades del estudiante, por lo tanto, tú eres el único responsable del seguimiento de tu aprendizaje, por ello realiza una autoevaluación permanente.

En el proceso de evaluación toma en cuenta:

#### **a.-LECCIONES DIARIAS:**

- Si has cumplido tu deber, el docente te tomará lecciones el momento de la clase.

#### **b.- TRABAJOS GRUPALES:**

- Te integrarás con otros estudiantes para compartir tus conocimientos y dones, a más tu solidaridad y responsabilidad.
- Sustenta en forma escrita algunos ejercicios realizados en el grupal, pero tu nota se te asignará en forma individual.
- Tu calificación que obtendrás será de 30% presentación trabajo grupal y la nota de sustentación 70%.

#### **c.- TAREAS ESCOLARES:**

- Todos los días llevarás tareas individuales para reforzar lo aprendido.
- Debes presentar tus tareas la fecha establecida por el docente, si no presentas en la fecha señalada y si no justificas en el plazo de 48h00, por parte de tu representante, se te asignará la nota de 01/10
- Pon todo tu entusiasmo en la presentación, orden, aseo, y letra.

## **10.- PRUEBAS:**

### **10.- PRUEBAS:**

- Prepárate para rendir las pruebas de unidad en forma correcta, recuerda que esa nota te servirá para el promedio quimestral y a su vez te ayuda para la exoneración del examen.

## 11.- RECOMENDACIONES GENERALES:

### 11.-RECOMENDACIONES GENERALES:

- Esfuérzate y persevera, te llevará a que recibas Estímulos Académicos.
- Todas las clases están basadas en la Palabra de Dios; y lo aplicamos en la vida cotidiana, así que te pedimos que te esfuerces y cada día camines a lado de Jesús.
- **Asiste a clases de recuperación** para fortalecer algunas temáticas no entendidas, no porque no hayas cumplido tus deberes o trabajos.

Salmo 133:1 Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía.

***“Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía”.***

***Salmo 133:1***

---

*Toda verdad, es verdad de Dios*

 Av. 27 de Febrero y Av. Solano

 [secretaria@uebi.edu.ec](mailto:secretaria@uebi.edu.ec)  
 [www.uebi.edu.ec](http://www.uebi.edu.ec)

 2810746 - 2817806 - 2885412



Unidad Educativa  
**BILINGÜE**  
Interamericana

---

*We belong to The Lord. Romans 14:8*

---

## SÍLABO DE ASIGNATURA

**AÑO LECTIVO: 2024 - 2025**

**Grado/Curso:** Segundo Año BGU QB

**Área:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Nombre de la asignatura:** EDUCACION FISICA 2QB (24-25)

### 1.- PALABRAS DE BIENVENIDA:

#### 1.PALABRAS DE BIENVENIDA:

Queridos estudiantes, deseándoles éxitos en este nuevo año lectivo, que alegría volver a encontrarnos y compartir de la materia de Educación física de forma presencial, ustedes y yo somos los instrumentos mediante los cuales Dios realiza sus obras. Él nos permite compartir su gloria mientras recordemos que sin Él nada podemos. Si realmente creemos que Dios tiene el control de nuestras vidas, ninguna cosa mala nos podrá inquietar o desanimar porque sabemos que a través de ella esta llevando a cabo su plan en nosotros. “ Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente porque JEHOVÁ tu Dios estará contigo dondequiera que vayas” Josué 1:9 La asignatura de Educación Física para este nuevo año lectivo hemos preparado temas motivadores que te llamarán la atención y mejorarán tu condición física a más de liberar esa energía acumulado por las materias de estudio y sobre todo por la inactividad que ha provocado esta pandemia, de esta manera te damos la bienvenida a la mejor clase de la Institución, es grato saber que contamos contigo en este nuevo año escolar, donde sabemos que Dios aumentará tus habilidades en esta área. Será un año dónde conocerás deportes, y más actividades lúdicas que hemos preparado para ti.

### 2.- PUNTO DE PARTIDA:

#### 2. PUNTO DE PARTIDA:

Las unidades temáticas de este curso están basadas en los principios y verdades de Dios, que están sustentados en Su Palabra. Estas son algunas de esas verdades: ♦ Jueces 20:16 Se describe a un grupo selecto de guerreros de la tribu de Benjamín. ♦ Job 32: 8-9 La habilidad del hombre para entender y trabajar con números, así como también con otros temas, es un don de Dios. ♦ 2 Timoteo 2:5 Luchar por obtener una victoria atlética se presenta como una actividad honrosa: de la que deberíamos aprender una lección. Deuteronomio 34:7 La fuerza y la extraordinaria vista de Moisés a los 120 años de edad, son señaladas por Dios. Fuente: Enciclopedia de verdades bíblicas; Ruth C. Haycock

### 3.- DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

#### 3.DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

El área de Educación Física durante el ciclo de bachillerato (segundos y terceros) comprende numerosas experiencias que se centran en el movimiento del alumno. Con ellas se persigue no solo la mejora de las capacidades físicas y motrices, sino también la adquisición de las competencias necesarias para realizar un mantenimiento físico adecuado durante el tiempo de ocio y el acceso al dominio de la cultura representada por las actividades físicas, deportivas y artísticas. La finalidad última de todo ello es la transformación de las conductas motrices de los alumnos y el control de su entorno físico y social. Por otra parte, se mantiene el gran reto planteado de «las epidemias sociales», como el sedentarismo y la obesidad (que se acrecentó por el encierro en nuestros hogares por la pandemia), que adquieren especial relevancia en este ciclo, principalmente por las características del alumnado (adolescencia), la modernización del entorno y la situación mundial actual debido al SARS covid 19. Además, la Educación Física constituye un instrumento para desarrollar disciplina, fortalecer el cuerpo y enseñar a precautelarlo como templo del Espíritu Santo. En las horas de clases a más del entrenamiento físico vamos a enseñar a nuestros estudiantes lo importante que es tener una vida en santidad: sin vicios y esclavitudes, saludable bien alimentada, tener prácticas de aseo externo. Se seguirá un plan de estudios donde se desarrollará toda disciplina deportiva tanto recreativa como competitiva. Se desarrollarán: habilidades de la expresión corporal, destreza en habilidades rítmicas y motrices, seguimiento de instrucciones y trabajo grupal

#### 4.- LOGROS DE APRENDIZAJE ESPERADOS Y OBJETIVOS DE CADA ASIGNATURA:

##### a.- LAES

* Estudiantes que conocen las reglas de los deportes y aplican los valores fundamentados en la honestidad y responsabilidad.
* Estudiantes que conocen y aplican los juegos tradicionales como herencia (evangelio y deporte) para una nueva generación.
* Estudiantes que entienden que están conformados de cuerpo, alma y Espíritu, por lo que, cuidan su cuerpo físico como templo del Espíritu Santo y preservan su mentes y corazones, por medio de la actividad física y juegos.

#### 5.- UNIDADES DE ESTUDIO:

Nº	TÍTULO DE LA UNIDAD	DESTREZAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	DURACIÓN TIEMPO
----	---------------------	-----------	---------------------------	-----------------

1	Practicas Deportivas: Futbol	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.2. Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica interna (principios y acciones tácticas) de cada una y realizando ajustes técnicos, tácticos y estratégicos, en función de las reglas y requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, sociales) para su resolución eficaz y confortable. Aplicar la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio. Ref. EF.5.4.5.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5
2	Practicas Deportivas : Baloncesto - Voleibol	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.2. Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica interna (principios y acciones tácticas) de cada una y realizando ajustes técnicos, tácticos y estratégicos, en función de las reglas y requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, sociales) para su resolución eficaz y confortable. Aplicar la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio. Ref. EF.5.4.5.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5

3	Prácticas Deportivas: Carreras	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.2. Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica interna (principios y acciones tácticas) de cada una y realizando ajustes técnicos, tácticos y estratégicos, en función de las reglas y requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, sociales) para su resolución eficaz y confortable. Aplicar la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio. Ref. EF.5.4.5.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5
4	Prácticas Deportivas: Saltos y Lanzamientos	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.2. Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica interna (principios y acciones tácticas) de cada una y realizando ajustes técnicos, tácticos y estratégicos, en función de las reglas y requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, sociales) para su resolución eficaz y confortable. Aplicar la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio. Ref. EF.5.4.5.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5

5	Prácticas Corporales Expresivo – Comunicativas: Danza y Folklore	Producir los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, entre otros) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas y vincularlos con sus características (pasos básicos, música, duración, coreografía), para tomar decisiones sobre los modos de participación en ellas según los objetivos individuales y colectivos. Ref. EF.5.3.3. EF.5.3.1. Reconocer las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas e identitarias para sus protagonistas (con orígenes, contextos de producción y sentidos/significados), y a la vez como posibles favorecedoras de la socialización y vinculación entre pares y con la cultura.	I.EF.5.3.1. Combina prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y significados para los protagonistas, durante la comunicación e intercambio de mensajes corporales. (I.1., S.2.) I.EF.5.3.2. Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas, reconociendo a las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la cultura, los contextos y los sujetos. (J.1., S.2.)	5
6	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia Ritmica	EF.5.2.1. Reconocer la diferencia entre las prácticas gimnásticas como prácticas sistemáticas (para mejorar la condición física: capacidades coordinativas y condicionales, flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y la práctica gimnástica como práctica deportiva (aeróbica, artística, rítmica, acro-sport, entre otras) para poder elegir cómo realizarlas de manera consciente, segura y saludable. Convertir ejercicios que mejoren la condición física y elaborar entrenamientos básicos para ponerlos en práctica, tomando como punto de partida su estado de inicio y las prácticas corporales hacia las cuales están orientados. Ref. EF.5.2.3.	I.EF.5.2.1. Mejora su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)	5
7	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia a manos Libres	EF.5.5.1. Percibir y tomar conciencia de su estado corporal (respiración, postura temperatura, acciones musculares, posiciones, otros) en movimiento y en reposo, durante la realización de prácticas corporales para mejorar la participación consciente. EF.5.6.1. Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física de base y el logro de los objetivos personales. Programar planes básicos de trabajo propios, para mejorar la condición física de partida en función de los objetivos a alcanzar, los conocimientos sobre las actividades pertinentes para hacerlo y los cuidados a tener en cuenta para minimizar riesgos y optimizar resultados positivos. Ref. EF.5.6.6.	I.EF.5.2.1. Mejorar su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)	5

8	Prácticas Ludicas: Juegos Tradicionales	Aplicar cómo impactan los juegos en las diferentes dimensiones del sujeto, en la social (como facilitador de relaciones interpersonales), en la motriz (su influencia como motivador en el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales), en la afectiva (la presencia de las emociones al jugar), en la cognitiva (en la toma de decisiones a la hora de resolver los problemas que le presenta el juego), etc. Ref. EF.5.1.2. Reconocer y participar de juegos modificados (de bate y campo, de cancha dividida, de blanco y diana y de invasión), cooperativos (como categoría que involucra otros juegos), reconociendo diferencias y similitudes con prácticas deportivas y maneras en que participa/juega para alcanzar sus objetivos, utilizando tácticas y estrategias posibles y realizando adecuaciones que considere necesarias. Ref. EF.5.1.3.	I.EF.5.1.1. Establece relaciones entre diferentes juegos, sus contextos de origen, los sentidos y significados que le otorgan los participantes durante su participación y el impacto en la construcción de la identidad corporal y las dimensiones social, cognitiva, motriz y afectiva de los sujetos. (J.1., S.2.) I.EF.5.1.2. Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo. (J.4., I.4.) I.EF.5.1.3. Elabora estrategias y tácticas colectivas que le permitan alcanzar el objetivo del juego antes que su adversario y reconocer el valor del trabajo en equipo antes y durante su participación en juegos, a partir del reconocimiento de las diferencias individuales. (I.4.)	5
---	--	---	--	---

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

A continuación, se mencionan algunos de los materiales y recursos necesarios para este curso:

- Texto guía
- Plataforma MOODLE
- Proyector
- Computadora
- Biblia

## 7.- RESULTADOS O LOGROS DE APRENDIZAJE (EVALUACIÓN):

### EVALUACIÓN LAES

#### ¿A dónde quiero llegar, al finalizar el año?

En este año deseo llegar a cumplir los LAES y una forma de verificar serán los siguientes puntos:

## EDUCACIÓN FÍSICA:

Esta asignatura trabaja la parte física de los estudiantes, pero hay que establecer que los seres humanos se componen de cuerpo, alma y espíritu, por lo que los docentes deben desarrollar ejercicios físicos y enseñar el cuidado del cuerpo que esté libre de cualquier adicción (esclavitud) o pecado como dice en 1 de Corintios 6: 19-20 “¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios”. Cada docente no únicamente enseñará contenidos obligatorios, sino en cada clase realizarán integración Bíblica para que los estudiantes entiendan lo importante de desarrollar en los seres humanos el dominio propio (templanza) en cuanto a su alimentación, libertad y ejercicio físico.

Asimismo, se realizarán competencias deportivas y se enseñará a los estudiantes a respetar los reglamentos establecidos de juego. Otro punto que es necesario propiciar, es que se debe enseñar a los estudiantes, a ganar y perder con prudencia y honestidad como se nos motiva en Filipenses 3: 13-14. Los docentes tienen la obligación de transmitir la herencia de generación en generación mediante el estudio y aplicación de juegos tradicionales para que se transmitan de generación a generación.

## 8.- CLAVES PARA LA EXCELENCIA:

### 8.-CLAVES PARA LA EXCELENCIA

Cada minuto de vida es un regalo de Dios, por eso debemos aprovecharlo al máximo; el tiempo que se pierde jamás se recupera.

A continuación, están algunos puntos para que cumplas como miembro de la familia Bilingüe.

- **Alista los materiales;** antes del inicio de la clase asegúrate de tener los materiales necesarios, como libro, cuaderno, esfero y portafolio (No debes solicitar permiso para sacar material de tu casillero)
- **Llega preparado (a), antes de la clase,** lee el tema que se va a tratar y repasa el tema anterior que estudiaste. Lleva preguntas que enriquezcan a la clase.
- **Sé puntual,** desde el inicio hasta el final de la clase, respeta los tiempos asignados para cada actividad, así como las fechas para la entrega de tareas y trabajos.
- **NO discrimines** a ningún miembro de la Comunidad Educativa, aplica el principio bíblico, tal como el amor al prójimo.
- **Contribuye con la buena disciplina y el orden,** evita interrupciones en la clase, no te distraigas ni distraigas a otros en actividades que no son de la clase, mantén tu espacio ordenado y limpio y anima a los demás a que también lo hagan. Recuerda que el uso del celular está prohibido durante el tiempo de clase.
- **Ayuda a mantener un buen ambiente,** respeta a todos tus compañeros y a tu profesor(a), escucha con atención, habla cuando sea tu turno.
- **Coopera para alcanzar tu aprendizaje y el del grupo;** participa activamente, da lo mejor que puedas, anima al grupo a alcanzar altos niveles de pensamiento, aprovecha el tiempo al máximo, ofrece tus ideas y aportes para establecer conclusiones, ayuda a tus compañeros cuando requieran de tus explicaciones.
- **No debes ubicarte en otro puesto,** respeta el lugar que te asignó tu Tutor.
- **Cuando argumentes o emitas tu opinión** deberás respetar la Visión y Misión de la institución.
- **Precautela y da buen uso de las instalaciones** y demás materiales que la institución pone a tu servicio.
- **Demuestra honestidad y transparencia;** en todas las circunstancias actúa con la verdad, recuerda citar el autor de los textos que utilices en tus trabajos orales y escritos, ten en cuenta

que en nuestro colegio el fraude, o la copia son faltas de especial gravedad y a más habrá consecuencias (aplicación normativa legal).

- Mantén una conducta apropiada y correcta frente a tu maestro y compañeritos.
- Se de buen ejemplo y testimonio. Ama lo justo, lo bueno y lo correcto.

***“No permitas que nadie menosprecie tu juventud; antes, sé ejemplo de los creyentes en palabra, conducta, amor, fe {y} pureza”***  
***1 Timoteo 4:12***

## **9.- EVALUACIÓN**

### **9.- EVALUACIÓN**

La evaluación es un proceso que busca monitorear el avance, comprobar el nivel de comprensión e identificar las necesidades del estudiante, por lo tanto, tú eres el único responsable del seguimiento de tu aprendizaje, por ello realiza una autoevaluación permanente.

En el proceso de evaluación toma en cuenta:

#### **a.-LECCIONES DIARIAS:**

- Si has cumplido tu deber, el docente te tomará lecciones el momento de la clase.

#### **b.- TRABAJOS GRUPALES:**

- Te integrarás con otros estudiantes para compartir tus conocimientos y dones, a más tu solidaridad y responsabilidad.
- Sustenta en forma escrita algunos ejercicios realizados en el grupal, pero tu nota se te asignará en forma individual.
- Tu calificación que obtendrás será de 30% presentación trabajo grupal y la nota de sustentación 70%.

#### **c.- TAREAS ESCOLARES:**

- Todos los días llevarás tareas individuales para reforzar lo aprendido.
- Debes presentar tus tareas la fecha establecida por el docente, si no presentas en la fecha señalada y si no justificas en el plazo de 48h00, por parte de tu representante, se te asignará la nota de 01/10
- Pon todo tu entusiasmo en la presentación, orden, aseo, y letra.

## **10.- PRUEBAS:**

### **10.- PRUEBAS:**

- Prepárate para rendir las pruebas de unidad en forma correcta, recuerda que esa nota te servirá para el promedio quimestral y a su vez te ayuda para la exoneración del examen.

## 11.- RECOMENDACIONES GENERALES:

### 11.-RECOMENDACIONES GENERALES:

- Esfuérzate y persevera, te llevará a que recibas Estímulos Académicos.
- Todas las clases están basadas en la Palabra de Dios; y lo aplicamos en la vida cotidiana, así que te pedimos que te esfuerces y cada día camines a lado de Jesús.
- **Asiste a clases de recuperación** para fortalecer algunas temáticas no entendidas, no porque no hayas cumplido tus deberes o trabajos.

Salmo 133:1 Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía.

***“Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía”.***

***Salmo 133:1***

---

*Toda verdad, es verdad de Dios*

 Av. 27 de Febrero y Av. Solano

 [secretaria@uebi.edu.ec](mailto:secretaria@uebi.edu.ec)  
 [www.uebi.edu.ec](http://www.uebi.edu.ec)

 2810746 - 2817806 - 2885412



Unidad Educativa  
**BILINGÜE**  
Interamericana

---

*We belong to The Lord. Romans 14:8*

---

## SÍLABO DE ASIGNATURA

**AÑO LECTIVO: 2024 - 2025**

**Grado/Curso:** Segundo Año BGU HM

**Área:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Nombre de la asignatura:** EDUCACION FISICA 2HM (24-25)

### 1.- PALABRAS DE BIENVENIDA:

#### 1.PALABRAS DE BIENVENIDA:

Queridos estudiantes, deseándoles éxitos en este nuevo año lectivo, que alegría volver a encontrarnos y compartir de la materia de Educación física de forma presencial, ustedes y yo somos los instrumentos mediante los cuales Dios realiza sus obras. Él nos permite compartir su gloria mientras recordemos que sin Él nada podemos. Si realmente creemos que Dios tiene el control de nuestras vidas, ninguna cosa mala nos podrá inquietar o desanimar porque sabemos que a través de ella esta llevando a cabo su plan en nosotros. “ Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente porque JEHOVÁ tu Dios estará contigo dondequiera que vayas” Josué 1:9 La asignatura de Educación Física para este nuevo año lectivo hemos preparado temas motivadores que te llamarán la atención y mejorarán tu condición física a más de liberar esa energía acumulado por las materias de estudio y sobre todo por la inactividad que ha provocado esta pandemia, de esta manera te damos la bienvenida a la mejor clase de la Institución, es grato saber que contamos contigo en este nuevo año escolar, donde sabemos que Dios aumentará tus habilidades en esta área. Será un año dónde conocerás deportes, y más actividades lúdicas que hemos preparado para ti.

### 2.- PUNTO DE PARTIDA:

#### 2. PUNTO DE PARTIDA:

Las unidades temáticas de este curso están basadas en los principios y verdades de Dios, que están sustentados en Su Palabra. Estas son algunas de esas verdades: ♦ Jueces 20:16 Se describe a un grupo selecto de guerreros de la tribu de Benjamín. ♦ Job 32: 8-9 La habilidad del hombre para entender y trabajar con números, así como también con otros temas, es un don de Dios. ♦ 2 Timoteo 2:5 Luchar por obtener una victoria atlética se presenta como una actividad honrosa: de la que deberíamos aprender una lección. Deuteronomio 34:7 La fuerza y la extraordinaria vista de Moisés a los 120 años de edad, son señaladas por Dios. Fuente: Enciclopedia de verdades bíblicas; Ruth C. Haycock

### 3.- DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

#### 3.DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

El área de Educación Física durante el ciclo de bachillerato (segundos y terceros) comprende numerosas experiencias que se centran en el movimiento del alumno. Con ellas se persigue no solo la mejora de las capacidades físicas y motrices, sino también la adquisición de las competencias necesarias para realizar un mantenimiento físico adecuado durante el tiempo de ocio y el acceso al dominio de la cultura representada por las actividades físicas, deportivas y artísticas. La finalidad última de todo ello es la transformación de las conductas motrices de los alumnos y el control de su entorno físico y social. Por otra parte, se mantiene el gran reto planteado de «las epidemias sociales», como el sedentarismo y la obesidad (que se acrecentó por el encierro en nuestros hogares por la pandemia), que adquieren especial relevancia en este ciclo, principalmente por las características del alumnado (adolescencia), la modernización del entorno y la situación mundial actual debido al SARS covid 19. Además, la Educación Física constituye un instrumento para desarrollar disciplina, fortalecer el cuerpo y enseñar a precautelarlo como templo del Espíritu Santo. En las horas de clases a más del entrenamiento físico vamos a enseñar a nuestros estudiantes lo importante que es tener una vida en santidad: sin vicios y esclavitudes, saludable bien alimentada, tener prácticas de aseo externo. Se seguirá un plan de estudios donde se desarrollará toda disciplina deportiva tanto recreativa como competitiva. Se desarrollarán: habilidades de la expresión corporal, destreza en habilidades rítmicas y motrices, seguimiento de instrucciones y trabajo grupal

#### 4.- LOGROS DE APRENDIZAJE ESPERADOS Y OBJETIVOS DE CADA ASIGNATURA:

##### a.- LAES

* Estudiantes que conocen las reglas de los deportes y aplican los valores fundamentados en la honestidad y responsabilidad.
* Estudiantes que conocen y aplican los juegos tradicionales como herencia (evangelio y deporte) para una nueva generación.
* Estudiantes que entienden que están conformados de cuerpo, alma y Espíritu, por lo que, cuidan su cuerpo físico como templo del Espíritu Santo y preservan su mentes y corazones, por medio de la actividad física y juegos.

#### 5.- UNIDADES DE ESTUDIO:

Nº	TÍTULO DE LA UNIDAD	DESTREZAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	DURACIÓN TIEMPO
----	---------------------	-----------	---------------------------	-----------------

1	Practicas Deportivas: Futbol	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.2. Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica interna (principios y acciones tácticas) de cada una y realizando ajustes técnicos, tácticos y estratégicos, en función de las reglas y requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, sociales) para su resolución eficaz y confortable. Aplicar la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio. Ref. EF.5.4.5.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5
2	Practicas Deportivas : Baloncesto - Voleibol	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.2. Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica interna (principios y acciones tácticas) de cada una y realizando ajustes técnicos, tácticos y estratégicos, en función de las reglas y requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, sociales) para su resolución eficaz y confortable. Aplicar la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio. Ref. EF.5.4.5.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5

3	Prácticas Deportivas: Carreras	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.2. Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica interna (principios y acciones tácticas) de cada una y realizando ajustes técnicos, tácticos y estratégicos, en función de las reglas y requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, sociales) para su resolución eficaz y confortable. Aplicar la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio. Ref. EF.5.4.5.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5
4	Prácticas Deportivas: Saltos y Lanzamientos	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.2. Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica interna (principios y acciones tácticas) de cada una y realizando ajustes técnicos, tácticos y estratégicos, en función de las reglas y requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, sociales) para su resolución eficaz y confortable. Aplicar la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio. Ref. EF.5.4.5.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5

5	Prácticas Corporales Expresivo – Comunicativas: Danza y Folklore	Producir los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, entre otros) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas y vincularlos con sus características (pasos básicos, música, duración, coreografía), para tomar decisiones sobre los modos de participación en ellas según los objetivos individuales y colectivos. Ref. EF.5.3.3. EF.5.3.1. Reconocer las prácticas corporales expresivo-co- municativas como producciones valiosas e identitarias para sus protagonistas (con orígenes, contextos de producción y sentidos/significados), y a la vez como posibles favorece- doras de la socialización y vinculación entre pares y con la cultura.	I.EF.5.3.1. Combina prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y significados para los protagonistas, durante la comunicación e intercambio de mensajes corporales. (I.1., S.2.) I.EF.5.3.2. Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas, reconociendo a las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la cultura, los contextos y los sujetos. (J.1., S.2.)	5
6	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia Ritmica	EF.5.2.1. Reconocer la diferencia entre las prácticas gimnásticas como prácticas sistemáticas (para mejorar la condición física: capacidades coordinativas y condicionales, flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y la práctica gimnástica como práctica deportiva (aeróbica, artística, rítmica, acro-sport, entre otras) para poder elegir cómo realizarlas de manera consciente, segura y saludable. Convertir ejercicios que mejoren la condición física y elaborar entrenamientos básicos para ponerlos en práctica, tomando como punto de partida su estado de inicio y las prácticas corporales hacia las cuales están orientados. Ref. EF.5.2.3.	I.EF.5.2.1. Mejora su condición física de manera segura, sis- temática y consciente a partir de la construcción de ejerci- cios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)	5
7	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia a manos Libres	EF.5.5.1. Percibir y tomar conciencia de su estado corporal (respiración, postura temperatura, acciones musculares, posiciones, otros) en movimiento y en reposo, durante la realización de prácticas corporales para mejorar la participación consciente. EF.5.6.1. Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física de base y el logro de los objetivos personales. Programar planes básicos de trabajo propios, para mejorar la condición física de partida en función de los objetivos a alcanzar, los conocimientos sobre las actividades pertinentes para hacerlo y los cuida- dos a tener en cuenta para minimizar riesgos y optimizar resultados positivos. Ref. EF.5.6.6.	I.EF.5.2.1. Mejorar su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)	5

8	Prácticas Ludicas: Juegos Tradicionales	Aplicar cómo impactan los juegos en las diferentes dimensiones del sujeto, en la social (como facilitador de relaciones interpersonales), en la motriz (su influencia como motivador en el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales), en la afectiva (la presencia de las emociones al jugar), en la cognitiva (en la toma de decisiones a la hora de resolver los problemas que le presenta el juego), etc. Ref. EF.5.1.2. Reconocer y participar de juegos modificados (de bate y campo, de cancha dividida, de blanco y diana y de invasión), cooperativos (como categoría que involucra otros juegos), reconociendo diferencias y similitudes con prácticas deportivas y maneras en que participa/juega para alcanzar sus objetivos, utilizando tácticas y estrategias posibles y realizando adecuaciones que considere necesarias. Ref. EF.5.1.3.	I.EF.5.1.1. Establece relaciones entre diferentes juegos, sus contextos de origen, los sentidos y significados que le otorgan los participantes durante su participación y el impacto en la construcción de la identidad corporal y las dimensiones social, cognitiva, motriz y afectiva de los sujetos. (J.1., S.2.) I.EF.5.1.2. Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo. (J.4., I.4.) I.EF.5.1.3. Elabora estrategias y tácticas colectivas que le permitan alcanzar el objetivo del juego antes que su adversario y reconocer el valor del trabajo en equipo antes y durante su participación en juegos, a partir del reconocimiento de las diferencias individuales. (I.4.)	5
---	--	---	--	---

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

A continuación, se mencionan algunos de los materiales y recursos necesarios para este curso:

- Texto guía
- Plataforma MOODLE
- Proyector
- Computadora
- Biblia

## 7.- RESULTADOS O LOGROS DE APRENDIZAJE (EVALUACIÓN):

### EVALUACIÓN LAES

#### ¿A dónde quiero llegar, al finalizar el año?

En este año deseo llegar a cumplir los LAES y una forma de verificar serán los siguientes puntos:

## EDUCACIÓN FÍSICA:

Esta asignatura trabaja la parte física de los estudiantes, pero hay que establecer que los seres humanos se componen de cuerpo, alma y espíritu, por lo que los docentes deben desarrollar ejercicios físicos y enseñar el cuidado del cuerpo que esté libre de cualquier adicción (esclavitud) o pecado como dice en 1 de Corintios 6: 19-20 “¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios”. Cada docente no únicamente enseñará contenidos obligatorios, sino en cada clase realizarán integración Bíblica para que los estudiantes entiendan lo importante de desarrollar en los seres humanos el dominio propio (templanza) en cuanto a su alimentación, libertad y ejercicio físico.

Asimismo, se realizarán competencias deportivas y se enseñará a los estudiantes a respetar los reglamentos establecidos de juego. Otro punto que es necesario propiciar, es que se debe enseñar a los estudiantes, a ganar y perder con prudencia y honestidad como se nos motiva en Filipenses 3: 13-14. Los docentes tienen la obligación de transmitir la herencia de generación en generación mediante el estudio y aplicación de juegos tradicionales para que se transmitan de generación a generación.

## 8.- CLAVES PARA LA EXCELENCIA:

### 8.-CLAVES PARA LA EXCELENCIA

Cada minuto de vida es un regalo de Dios, por eso debemos aprovecharlo al máximo; el tiempo que se pierde jamás se recupera.

A continuación, están algunos puntos para que cumplas como miembro de la familia Bilingüe.

- **Alista los materiales;** antes del inicio de la clase asegúrate de tener los materiales necesarios, como libro, cuaderno, esfero y portafolio (No debes solicitar permiso para sacar material de tu casillero)
- **Llega preparado (a), antes de la clase,** lee el tema que se va a tratar y repasa el tema anterior que estudiaste. Lleva preguntas que enriquezcan a la clase.
- **Sé puntual,** desde el inicio hasta el final de la clase, respeta los tiempos asignados para cada actividad, así como las fechas para la entrega de tareas y trabajos.
- **NO discrimines** a ningún miembro de la Comunidad Educativa, aplica el principio bíblico, tal como el amor al prójimo.
- **Contribuye con la buena disciplina y el orden,** evita interrupciones en la clase, no te distraigas ni distraigas a otros en actividades que no son de la clase, mantén tu espacio ordenado y limpio y anima a los demás a que también lo hagan. Recuerda que el uso del celular está prohibido durante el tiempo de clase.
- **Ayuda a mantener un buen ambiente,** respeta a todos tus compañeros y a tu profesor(a), escucha con atención, habla cuando sea tu turno.
- **Coopera para alcanzar tu aprendizaje y el del grupo;** participa activamente, da lo mejor que puedas, anima al grupo a alcanzar altos niveles de pensamiento, aprovecha el tiempo al máximo, ofrece tus ideas y aportes para establecer conclusiones, ayuda a tus compañeros cuando requieran de tus explicaciones.
- **No debes ubicarte en otro puesto,** respeta el lugar que te asignó tu Tutor.
- **Cuando argumentes o emitas tu opinión** deberás respetar la Visión y Misión de la institución.
- **Precautela y da buen uso de las instalaciones** y demás materiales que la institución pone a tu servicio.
- **Demuestra honestidad y transparencia;** en todas las circunstancias actúa con la verdad, recuerda citar el autor de los textos que utilices en tus trabajos orales y escritos, ten en cuenta

que en nuestro colegio el fraude, o la copia son faltas de especial gravedad y a más habrá consecuencias (aplicación normativa legal).

- Mantén una conducta apropiada y correcta frente a tu maestro y compañeritos.
- Se de buen ejemplo y testimonio. Ama lo justo, lo bueno y lo correcto.

***“No permitas que nadie menosprecie tu juventud; antes, sé ejemplo de los creyentes en palabra, conducta, amor, fe {y} pureza”***  
***1 Timoteo 4:12***

## **9.- EVALUACIÓN**

### **9.- EVALUACIÓN**

La evaluación es un proceso que busca monitorear el avance, comprobar el nivel de comprensión e identificar las necesidades del estudiante, por lo tanto, tú eres el único responsable del seguimiento de tu aprendizaje, por ello realiza una autoevaluación permanente.

En el proceso de evaluación toma en cuenta:

#### **a.-LECCIONES DIARIAS:**

- Si has cumplido tu deber, el docente te tomará lecciones el momento de la clase.

#### **b.- TRABAJOS GRUPALES:**

- Te integrarás con otros estudiantes para compartir tus conocimientos y dones, a más tu solidaridad y responsabilidad.
- Sustenta en forma escrita algunos ejercicios realizados en el grupal, pero tu nota se te asignará en forma individual.
- Tu calificación que obtendrás será de 30% presentación trabajo grupal y la nota de sustentación 70%.

#### **c.- TAREAS ESCOLARES:**

- Todos los días llevarás tareas individuales para reforzar lo aprendido.
- Debes presentar tus tareas la fecha establecida por el docente, si no presentas en la fecha señalada y si no justificas en el plazo de 48h00, por parte de tu representante, se te asignará la nota de 01/10
- Pon todo tu entusiasmo en la presentación, orden, aseo, y letra.

## **10.- PRUEBAS:**

### **10.- PRUEBAS:**

- Prepárate para rendir las pruebas de unidad en forma correcta, recuerda que esa nota te servirá para el promedio quimestral y a su vez te ayuda para la exoneración del examen.

## 11.- RECOMENDACIONES GENERALES:

### 11.-RECOMENDACIONES GENERALES:

- Esfuérzate y persevera, te llevará a que recibas Estímulos Académicos.
- Todas las clases están basadas en la Palabra de Dios; y lo aplicamos en la vida cotidiana, así que te pedimos que te esfuerces y cada día camines a lado de Jesús.
- **Asiste a clases de recuperación** para fortalecer algunas temáticas no entendidas, no porque no hayas cumplido tus deberes o trabajos.

Salmo 133:1 Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía.

***“Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía”.***

***Salmo 133:1***

---

*Toda verdad, es verdad de Dios*

 Av. 27 de Febrero y Av. Solano

 [secretaria@uebi.edu.ec](mailto:secretaria@uebi.edu.ec)  
 [www.uebi.edu.ec](http://www.uebi.edu.ec)

 2810746 - 2817806 - 2885412



Unidad Educativa  
**BILINGÜE**  
Interamericana

*We belong to The Lord. Romans 14:8*

## SÍLABO DE ASIGNATURA

**AÑO LECTIVO: 2024 - 2025**

**Grado/Curso:** Segundo Año BGU CN

**Área:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Nombre de la asignatura:** EDUCACION FISICA 2CN (24-25)

### 1.- PALABRAS DE BIENVENIDA:

### 2.- PUNTO DE PARTIDA:

### 3.- DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

### 4.- LOGROS DE APRENDIZAJE ESPERADOS Y OBJETIVOS DE CADA ASIGNATURA:

#### a.- LAES

- |  |
|--|
| * Estudiantes que conocen las reglas de los deportes y aplican los valores fundamentados en la honestidad y responsabilidad.   |
| * Estudiantes que conocen y aplican los juegos tradicionales como herencia (evangelio y deporte) para una nueva generación.  |
| * Estudiantes que entienden que están conformados de cuerpo, alma y Espíritu, por lo que, cuidan su cuerpo físico como templo del Espíritu Santo y preservan su mentes y corazones, por medio de la actividad física y juegos. |

### 5.- UNIDADES DE ESTUDIO:

Nº	TÍTULO DE LA UNIDAD	DESTREZAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	DURACIÓN TIEMPO
----	---------------------	-----------	---------------------------	-----------------

1	Practicas Deportivas: Futbol	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.2. Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica interna (principios y acciones tácticas) de cada una y realizando ajustes técnicos, tácticos y estratégicos, en función de las reglas y requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, sociales) para su resolución eficaz y confortable. Aplicar la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio. Ref. EF.5.4.5.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5
2	Practicas Deportivas : Baloncesto - Voleibol	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.2. Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica interna (principios y acciones tácticas) de cada una y realizando ajustes técnicos, tácticos y estratégicos, en función de las reglas y requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, sociales) para su resolución eficaz y confortable. Aplicar la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio. Ref. EF.5.4.5.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5

3	Prácticas Deportivas: Carreras	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.2. Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica interna (principios y acciones tácticas) de cada una y realizando ajustes técnicos, tácticos y estratégicos, en función de las reglas y requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, sociales) para su resolución eficaz y confortable. Aplicar la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio. Ref. EF.5.4.5.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5
4	Prácticas Deportivas: Saltos y Lanzamientos	<p>EF.5.4.1. Participar en diversas prácticas deportivas (individuales, colectivas, abiertas, cerradas, de contacto, entre otras) reconociendo sus diferencias según los ámbitos en que se practican (recreativo, amateur, federativo, alto rendimiento, entre otros), sus objetivos y los modos de alcanzarlos, para poder elegirlos, apropiarlos y continuar practicándolos a lo largo de sus vidas. EF.5.4.2. Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica interna (principios y acciones tácticas) de cada una y realizando ajustes técnicos, tácticos y estratégicos, en función de las reglas y requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, sociales) para su resolución eficaz y confortable. Aplicar la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio. Ref. EF.5.4.5.</p>	<p>I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. (J.2., I.4.) I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. (J.4., S.4.) I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa. (J.2., S.3.)</p>	5

5	Prácticas Corporales Expresivo – Comunicativas: Danza y Folklore	Producir los requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, entre otros) que presentan diferentes prácticas expresivo-comunicativas y vincularlos con sus características (pasos básicos, música, duración, coreografía), para tomar decisiones sobre los modos de participación en ellas según los objetivos individuales y colectivos. Ref. EF.5.3.3. EF.5.3.1. Reconocer las prácticas corporales expresivo-co- municativas como producciones valiosas e identitarias para sus protagonistas (con orígenes, contextos de producción y sentidos/significados), y a la vez como posibles favorece- doras de la socialización y vinculación entre pares y con la cultura.	I.EF.5.3.1. Combina prácticas corporales expresivo-comunicativas reconociendo las demandas, los sentidos y significados para los protagonistas, durante la comunicación e intercambio de mensajes corporales. (I.1., S.2.) I.EF.5.3.2. Participa en la construcción de creaciones escénicas colectivas, reconociendo a las prácticas corporales expresivo-comunicativas como producciones valiosas para la cultura, los contextos y los sujetos. (J.1., S.2.)	5
6	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia Ritmica	EF.5.2.1. Reconocer la diferencia entre las prácticas gimnásticas como prácticas sistemáticas (para mejorar la condición física: capacidades coordinativas y condicionales, flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y la práctica gimnástica como práctica deportiva (aeróbica, artística, rítmica, acro-sport, entre otras) para poder elegir cómo realizarlas de manera consciente, segura y saludable. Convertir ejercicios que mejoren la condición física y elaborar entrenamientos básicos para ponerlos en práctica, tomando como punto de partida su estado de inicio y las prácticas corporales hacia las cuales están orientados. Ref. EF.5.2.3.	I.EF.5.2.1. Mejora su condición física de manera segura, sis- temática y consciente a partir de la construcción de ejerci- cios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)	5
7	Prácticas Gimnásticas: Gimnasia a manos Libres	EF.5.5.1. Percibir y tomar conciencia de su estado corporal (respiración, postura temperatura, acciones musculares, posiciones, otros) en movimiento y en reposo, durante la realización de prácticas corporales para mejorar la participación consciente. EF.5.6.1. Identificar las demandas de las prácticas corporales para mejorar la condición física de base y el logro de los objetivos personales. Programar planes básicos de trabajo propios, para mejorar la condición física de partida en función de los objetivos a alcanzar, los conocimientos sobre las actividades pertinentes para hacerlo y los cuida- dos a tener en cuenta para minimizar riesgos y optimizar resultados positivos. Ref. EF.5.6.6.	I.EF.5.2.1. Mejorar su condición física de manera segura, sistemática y consciente a partir de la construcción de ejercicios y planes básicos, en función de los objetivos a alcanzar. (I.2., S.3.) I.EF.5.2.2. Construye ejercicios, ejecuta movimientos, maneja objetos y optimiza su respiración y posturas, a partir del reconocimiento de su dominio corporal. (J.4., I.4.) I.EF.5.2.3. Establece diferencias entre las prácticas gimnásticas y las prácticas deportivas, reconociendo las demandas de las mismas y la necesidad de mejorar su condición física para participar en ellas de manera segura, placentera y consciente. (J.3., S.3.)	5

8	Prácticas Ludicas: Juegos Tradicionales	<p>Aplicar cómo impactan los juegos en las diferentes dimensiones del sujeto, en la social (como facilitador de relaciones interpersonales), en la motriz (su influencia como motivador en el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales), en la afectiva (la presencia de las emociones al jugar), en la cognitiva (en la toma de decisiones a la hora de resolver los problemas que le presenta el juego), etc. Ref. EF.5.1.2.</p> <p>Reconocer y participar de juegos modificados (de bate y campo, de cancha dividida, de blanco y diana y de invasión), cooperativos (como categoría que involucra otros juegos), reconociendo diferencias y similitudes con prácticas deportivas y maneras en que participa/juega para alcanzar sus objetivos, utilizando tácticas y estrategias posibles y realizando adecuaciones que considere necesarias. Ref. EF.5.1.3.</p>	<p>I.EF.5.1.1. Establece relaciones entre diferentes juegos, sus contextos de origen, los sentidos y significados que le otorgan los participantes durante su participación y el impacto en la construcción de la identidad corporal y las dimensiones social, cognitiva, motriz y afectiva de los sujetos. (J.1., S.2.) I.EF.5.1.2. Participa en diferentes juegos reconociendo las diferencias individuales, su competencia motriz y la necesidad de cooperar con pares, identificando las dificultades y posibilidades que representa trabajar en equipo. (J.4., I.4.) I.EF.5.1.3. Elabora estrategias y tácticas colectivas que le permitan alcanzar el objetivo del juego antes que su adversario y reconocer el valor del trabajo en equipo antes y durante su participación en juegos, a partir del reconocimiento de las diferencias individuales. (I.4.)</p>	5
---	--	---	---	---

## 6.- RECURSOS O MEDIOS PARA EL APRENDIZAJE:

## 7.- RESULTADOS O LOGROS DE APRENDIZAJE (EVALUACIÓN):

### EVALUACIÓN LAES

#### ¿A dónde quiero llegar, al finalizar el año?

En este año deseo llegar a cumplir los LAES y una forma de verificar serán los siguientes puntos:

## 8.- CLAVES PARA LA EXCELENCIA:

## 9.- EVALUACIÓN

## 10.- PRUEBAS:

## 11.- RECOMENDACIONES GENERALES:

---

*Toda verdad, es verdad de Dios*

 Av. 27 de Febrero y Av. Solano

 [secretaria@uebi.edu.ec](mailto:secretaria@uebi.edu.ec)  
 [www.uebi.edu.ec](http://www.uebi.edu.ec)

 2810746 - 2817806 - 2885412

