

EDUCACIÓN FÍSICA Y PRÁCTICA DEPORTIVA SALUDABLE

4° - 6° GRADO



OBJETIVOS

ÁREA:

- Mejorar el desarrollo integral de los estudiantes a través de experiencias motrices y capacidades progresivas y contextualizadas, mediante situaciones lúdicas, recreativas y deportivas que contribuyan a la adopción de estilos de vida saludables y a la prevención de situaciones de riesgo para aportar al cuidado personal, físico y emocional.

CICLO:

- Demostrar habilidades motrices variadas a través de la práctica de actividades físicas, juegos predeportivos y cooperativos, para comprender sus beneficios y reconocer la importancia de su bienestar físico, emocional y social.

CUARTO GRADO:

- Aplicar habilidades motrices a través de las prácticas de juegos predeportivos, actividades físicas y cooperativas, para comprender la importancia del bienestar físico y socioemocional.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL GRADO

1. Ejecuta habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y equilibrio en diferentes entornos.
2. Practica juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales y reglas.
3. Demuestra comportamientos seguros al calentar, seguir orientaciones, usar materiales y al alimentarse para llevar una vida saludable.

CONTENIDOS POR ÁMBITOS

CONCEPTUALES	HABILIDADES	ACTITUDINALES
VIDA SALUDABLE		
- Pruebas de eficiencia física iniciales y finales (Talla, peso, velocidad, salto largo y resistencia). - Beneficio del ejercicio físico (ejercicios de desarrollo físico general) y mental. - Ejercicios de expresiones corporales: bailes, juegos con las manos, ejercicios de relajación. - Ejercicios de organización y control del cuerpo (hileras, filas, círculos, alineaciones y numeraciones).	Usa sus capacidades corporales al momento de realizar las pruebas de eficiencia físicas iniciales y finales (PEFI, PEFF). (Variación de tiempo, distancia y repeticiones). Demuestra sus habilidades y capacidades motrices en la práctica de los ejercicios de organización y control corporal (hileras, filas, círculos, alineaciones y numeraciones).	1. Reconoce el desarrollo de sus habilidades y capacidades motrices en la práctica de juegos predeportivos 2. Demuestra compañerismo, cooperación en las actividades físicas. 3. Toma conciencia en el respeto hacia los demás, poniendo en práctica la escucha, tolerancia y empatía. 4. Reconoce los beneficios de la práctica de higiene personal y del consumo balanceado en la alimentación. 5. Expresa su opinión para tomar decisiones en tareas diarias que desarrollen su autonomía y responsabilidad personal y grupal. 6. Pone en práctica hábitos de cuidado personal que le permitan asumir su desarrollo físico y emocional. 7. Demuestra habilidades en la resolución pacífica de conflictos y la promoción de conductas no violentas durante la práctica de actividades físicas y deportivas. 8. Motiva la participación de los niños-as en diversas actividades físicas sin estereotipos que marquen diferencias para una mejor convivencia.
	Realiza ejercicios de relajación para canalizar las emociones.	
Fundamentos teóricos prácticos básicos de los diferentes juegos Predeportivos (MiniTenis, Minibaloncesto, Minivoleibol, balonmano, fútbol, Kids Athletics). Ajedrez (reconocimiento de las piezas y registro de los movimientos).	Identifica mediante la práctica los fundamentos técnicos y reglas de los diferentes juegos predeportivos (Minitenis, Mini Baloncesto, MiniVoleibol, fútbol). Reconoce las diferentes piezas del ajedrez y sus valores.	
Beneficios de la alimentación saludable y el ejercicio físico (alimentación integrada con el ejercicio físico)	Organiza propuestas de alimentación balanceada de manera autónoma.	

OBJETIVOS

ÁREA:

- Mejorar el desarrollo integral de los estudiantes a través de experiencias motrices y capacidades progresivas y contextualizadas, mediante situaciones lúdicas, recreativas y deportivas que contribuyan a la adopción de estilos de vida saludables y a la prevención de situaciones de riesgo para aportar al cuidado personal, físico y emocional.

CICLO:

- Demostrar habilidades motrices variadas a través de la práctica de actividades físicas, juegos predeportivos y cooperativos, para comprender sus beneficios y reconocer la importancia de su bienestar físico, emocional y social.

QUINTO GRADO

- Practicar actividades físicas mediante juegos cooperativos y predeportivos que contribuyan al fortalecimiento de habilidades motrices y sociales para reconocer su importancia en su desarrollo integral.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL GRADO

1. Desarrolla habilidades motrices y sociales participando activamente en juegos cooperativos y predeportivos.
2. Colabora con sus compañeros durante las actividades físicas, mostrando actitudes de respeto, empatía y trabajo en equipo.
3. Reflexiona sobre la importancia de la actividad física y el trabajo cooperativo para su desarrollo físico, emocional y social.

CONTENIDOS POR ÁMBITOS

CONCEPTUALES	HABILIDADES	ACTITUDINALES
VIDA SALUDABLE		
Pruebas de eficiencia física iniciales y finales (Talla, peso, velocidad, salto largo, resistencia, abdominales y pechadas.)	Usa sus capacidades corporales al momento de realizar las pruebas de eficiencia físicas iniciales y finales (PEFI, PEFF). (Variación de tiempo, distancia y repeticiones) Ejecuta diferentes movimientos corporales durante las actividades lúdicas y ejercicios de organización y control (hileras, filas, círculos, giros, alineaciones, numeraciones, despliegues y repliegues.	1. Reconoce el desarrollo de sus habilidades y capacidades motrices en la práctica de juegos predeportivos 2. Demuestra compañerismo, cooperación en las actividades físicas. 3. Toma conciencia en el respeto hacia los demás, poniendo en práctica la escucha, tolerancia y empatía. 4. Reconoce los beneficios de la práctica de higiene personal y del consumo balanceado en la alimentación.
- Beneficios de la expresión del cuerpo mediante actividades lúdicas y ejercicios de organización y control de la ubicación espacial (giros, alineaciones, numeraciones, despliegues y repliegues.	Aplica ejercicios de relajación mediante ejercicios de estiramiento, pausas activas y vuelta a la calma.	5. Expresa su opinión para tomar decisiones en tareas diarias que desarrollen su autonomía y responsabilidad personal y grupal. 6. Pone en práctica hábitos de cuidado personal que le permitan asumir su desarrollo físico y emocional.
Reglas y penalizaciones en los juegos predeportivos (Minibaloncesto, Minivoleibol, balonmano, fútbol, Kids Athletics.)	Practica las reglas de los diferentes juegos predeportivos (Minibaloncesto, Minivoleibol, balonmano, fútbol, Kids Athletics)	7. Demuestra habilidades en la resolución pacífica de conflictos y la promoción de conductas no violentas durante la práctica de actividades físicas y deportivas.
Ajedrez (Reglas y penalizaciones en competencias.	Aplica las reglas y penalizaciones al momento de realizar jugadas en el ajedrez.	8. Motiva la participación de los niños-as en diversas actividades físicas sin estereotipos que marquen diferencias para una mejor convivencia.
Alimentación balanceada en la preadolescencia y el ejercicio físico. (alimentación integrada con el ejercicio físico para el desarrollo corporal.	Organiza propuestas de alimentación balanceada de manera dosificada, (dosificar de manera temporal en el consumo de alimentos).	

OBJETIVOS

ÁREA:

- Mejorar el desarrollo integral de los/as estudiantes a través de experiencias motrices y capacidades progresivas y contextualizadas, mediante situaciones lúdicas, recreativas y deportivas que contribuyan a la adopción de estilos de vida saludables y a la prevención de situaciones de riesgo para aportar al cuidado personal, físico y emocional.

CICLO

- Demostrar habilidades motrices variadas a través de la práctica de actividades físicas, juegos predeportivos y cooperativos, para comprender sus beneficios y reconocer la importancia de su bienestar físico, emocional y social.

SEXTO GRADO

- Desarrollar habilidades motrices a través de la práctica de actividades físicas, cooperativas y juegos predeportivos, para reconocer la importancia de su bienestar físico y socioemocional y el de los demás.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL GRADO

1. Ejecuta habilidades motrices básicas y específicas con progresiva eficacia en actividades físicas, cooperativas y juegos predeportivos.
2. Participa de manera respetuosa y cooperativa en las actividades grupales, valorando el trabajo en equipo y mostrando empatía hacia sus compañeros.
3. Reconoce la importancia de la actividad física y la convivencia saludable para su bienestar físico y socioemocional y el de los demás.

CONTENIDOS POR ÁMBITOS

CONCEPTUALES	HABILIDADES	ACTITUDINALES
VIDA SALUDABLE		
Pruebas de eficiencia física iniciales y finales (Talla, peso, velocidad, salto largo, resistencia, abdominales y pechadas.)	Usa sus capacidades corporales al momento de realizar las pruebas de eficiencia físicas iniciales y finales (PEFI, PEFF). (Variación de tiempo, distancia y repeticiones) Aplica los ejercicios de organización y control en diferentes entornos utilizando la ubicación espacial en diferentes formaciones (despliegues y repliegues, círculos concéntricos y matrices)	1. Reconoce el desarrollo de sus habilidades y capacidades motrices en la práctica de juegos predeportivos 2. Demuestra compañerismo, cooperación en las actividades físicas. 3. Toma conciencia en el respeto hacia los demás, poniendo en práctica la escucha, tolerancia y empatía. 4. Reconoce los beneficios de la práctica de higiene personal y del consumo balanceado en la alimentación.
- Ejercicios de organización y control de la ubicación espacial formaciones (círculos concéntricos y matrices).	Emplea ejercicios de autorregulación y de equilibrio corporal, después de practicar actividades físicas.	5. Expresa su opinión para tomar decisiones en tareas diarias que desarrollen su autonomía y responsabilidad personal y grupal.
- Aplicación de los elementos técnicos de los juegos predeportivos Minibaloncesto, Minivoleibol, balonmano, fútbol, Kids Athletics).	Emplea las técnicas en juegos predeportivos. (Minibaloncesto, Minivoleibol, balonmano, fútbol, Kids Athletics).	6. Pone en práctica hábitos de cuidado personal que le permitan asumir su desarrollo físico y emocional.
Ajedrez (uso del reloj).	Aplica el uso del reloj al momento de las partidas de ajedrez.	7. Demuestra habilidades en la resolución pacífica de conflictos y la promoción de conductas no violentas durante la práctica de actividades físicas y deportivas.
Higiene personal en la preadolescencia.	Usa de manera adecuada los materiales de aseo personal (desodorante, pasta de diente, uso de ropa limpia, entre otras) y de posturas corporales	8. Motiva la participación de los niños-as en diversas actividades físicas sin estereotipos que marquen diferencias para una mejor convivencia.
Importancia de la hidratación antes, durante y después de la actividad física.	Aplica hábitos de hidratación antes, durante y después de las actividades físicas.	



PROVINCIA TERESIANA
NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ

Compañía de Santa Teresa de Jesús



RED COLEGIOS
teresianos
Provincia Teresiana Nuestra Señora de la Paz
Nicaragua-Costa Rica