

EDUCACIÓN FÍSICA Y PRÁCTICA DEPORTIVA SALUDABLE

Secundaria



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

- Valorar la actividad física - deportiva, hábitos de higiene y alimentación sana, a través de la aplicación de juegos deportivos, charlas, proyectos deportivos, demostrando una actitud crítica y responsable ante situaciones de riesgo (sexualidad, adicciones).

SÉPTIMO GRADO:

- Motivar la práctica de la actividad física- deportiva, hábitos de higiene y alimentación sana, a través de juegos, charlas y proyectos deportivos, que contribuyan al fortalecimiento de habilidades motrices específicas con una actitud crítica y responsable ante situaciones de riesgo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL GRADO

1. Asume interés por la práctica de la actividad física deportiva fortaleciendo sus habilidades motrices específicas.
2. Integra hábitos de higiene y alimentación saludable en su vida cotidiana.
3. Destaca una actitud crítica y responsable ante situaciones de riesgo relacionadas con la salud.

CONTENIDOS POR ÁMBITOS

CONCEPTUALES	HABILIDADES	ACTITUDINALES
VIDA SALUDABLE		
Técnicas de ejecución correcta a nivel mecánica de las PEF. Importancia del atletismo para la contribución del desarrollo de sus capacidades físicas.	Realiza las pruebas de eficiencia físicas iniciales y finales - Abdominales 1RM - Salto largo sin carrera de impulso - Velocidad 60 metros - Pechadas 1RM - Resistencia 10 minutos - Realiza diferentes eventos de atletismo. - Relevos con testigo - Salto horizontal sin impulso - Carreras de velocidad	1. Incorpora hábitos y prácticas de vida saludable (alimentación sana, deporte, actividades recreativas, para tener un buen estado físico, psíquico y emocional. 2. Manifiesta una adecuada comunicación que evidencie la aceptación y el aprecio hacia las personas en actividades deportivas.
Expresión corporal.	Aplica movimientos de gimnasia básica como sentadillas, flexiones, estiramientos y ejercicios de flexibilidad.	3. Promueve un ambiente de equidad en las actividades físicas y deportivas.
Movimientos de las piezas del tablero de ajedrez (Peón, caballo, alfil, torre, dama y rey)	Practica los movimientos de Peón, caballo, alfil, torre, dama y rey.	4. Fortalece la autoestima a través del reconocimiento del esfuerzo físico y progreso personal.
Utilidad de la actividad física.	Iniciación deportiva conociendo las reglas y técnicas básicas de los juegos predeportivos y deportes - Kickball con 3 bases - Fútbol (campo y sala) - Baloncesto - Balonmano - Voleibol.	5. Regula sus emociones para aceptar sus sentimientos y la empatía hacia los demás en las actividades físicas y deportivas.
• Higiene personal • Alimentación balanceada (plato balanceado) • Ejercicio físico • Descanso	Conoce enfermedades que provienen del sedentarismo y de la mala alimentación Practica la higiene personal con el cambio de camisa, uso de toalla después de la actividad física. Explica cuáles son las sustancias que perjudican la salud física, mental y las relaciones sociales.	6. Se integra de manera activa en trabajos de equipo, fomentando el respeto, la responsabilidad, la comunicación asertiva y colaborativa durante las actividades deportivas. 7. Demuestra el autocuidado físico emocional, evitando conductas de riesgo que afecten su salud integral. 8. Demuestra disciplina y perseverancia en la práctica deportiva.

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:

- Valorar la actividad física - deportiva, hábitos de higiene y alimentación sana, a través de la aplicación de juegos deportivos, charlas, proyectos deportivos, demostrando una actitud crítica y responsable ante situaciones de riesgo (sexualidad, adicciones).

OCTAVO GRADO:

- Asumir una actitud crítica y responsable ante la práctica de la actividad física-deportiva, hábitos de higiene y alimentación sana, a través de juegos, charlas y proyectos deportivos, que contribuyan al fortalecimiento de habilidades motrices específicas y a la prevención ante situaciones de riesgo (sexualidad, adicciones)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL GRADO

1. Razona sobre la importancia de la actividad física, habilidades motrices específicas, higiene personal y la alimentación saludable.
2. Establece una actitud responsable en juegos, charlas ante situaciones de riesgo y proyectos deportivos.

CONTENIDOS POR ÁMBITOS

CONCEPTUALES	HABILIDADES	ACTITUDINALES
VIDA SALUDABLE		
Técnicas de ejecución de las pruebas de eficiencia física. Práctica de atletismo en la pista.	Realizar las pruebas de Eficiencia física iniciales y finales - Abdominales 1RM - Salto largo sin carrera de impulso - Velocidad 60 metros - Pechadas 1RM - Resistencia 15 minutos - Desarrolla habilidades y destrezas a través del atletismo. - Relevos con testigo (más distancia) - Salto horizontal sin impulso - Carreras de velocidad	1. Incorpora hábitos y prácticas de vida saludable (alimentación sana, deporte, actividades recreativas, para tener un buen estado físico, psíquico y emocional. 2. Manifiesta una adecuada comunicación que evidencie la aceptación y el aprecio hacia las personas en actividades deportivas. 3. Promueve un ambiente de equidad en las actividades físicas y deportivas. 4. Fortalece la autoestima a través del reconocimiento del esfuerzo físico y progreso personal. 5. Regula sus emociones para aceptar sus sentimientos y la empatía hacia los demás en las actividades físicas y deportivas. 6. Se integra de manera activa en trabajos de equipo, fomentando el respeto, la responsabilidad, la comunicación asertiva y colaborativa durante las actividades deportivas. 7. Demuestra el autocuidado físico emocional, evitando conductas de riesgo que afecten su salud integral. 8. Demuestra disciplina y perseverancia en la práctica deportiva.
Gimnasia básica. Importancia de una buena salud mediante la práctica de la actividad física.	Ejecuta movimientos de gimnasia básica (Rol de frente, estrella, fundamentos de la caída).	
Movimientos de las piezas del tablero de ajedrez (Peón, caballo, alfil, torre, dama y rey, captura de peón al paso).	Evalúa los posibles movimientos ofensivos de Peón, caballo, alfil, torre, dama y rey ante los movimientos del otro jugador.	
Desarrollo corporal y motriz de la práctica deportiva por medio de la actividad física.	Desarrollo de las reglas y técnica básicas de los juegos predeportivos y deporte: - Kick ball con 4 bases - Fútbol (campo y sala) - Baloncesto - Balonmano - Voleibol.	
Higiene postural - Salud emocional - Práctica deportiva	Reconoce enfermedades que provienen del sedentarismo y de la mala alimentación Práctica la mecánica de la marcha y la corrección postural. Identifica las sustancias que perjudican la salud física, mental y las relaciones sociales.	

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:

- Valorar la actividad física - deportiva, hábitos de higiene y alimentación sana, a través de la aplicación de juegos deportivos, charlas, proyectos deportivos, demostrando una actitud crítica y responsable ante situaciones de riesgo (sexualidad, adicciones).

NOVENO GRADO:

- Valorar con actitud crítica y responsable la práctica constante de la actividad física- deportiva, hábitos de higiene y alimentación sana, a través de juegos, charlas y proyectos deportivos, que contribuyan al fortalecimiento de habilidades motrices específicas y a la prevención ante situaciones de riesgo (sexualidad, adicciones)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL GRADO:

1. Demuestra responsabilidad en la práctica de actividades físicas, juegos, proyectos deportivos, habilidades motrices específicas.
2. Apoya hábitos de higiene personal, alimentación saludable como parte de un estilo de vida activa y preventiva ante situaciones de riesgo.

CONTENIDOS POR ÁMBITOS

CONCEPTUALES	HABILIDADES	ACTITUDINALES
VIDA SALUDABLE		
Importancia de la ejecución biomecánica en las pruebas de eficiencia física. Atletismo de pista y su técnica mecánica.	Realiza las pruebas de Eficiencia física iniciales y finales - Abdominales 1RM - Salto largo sin carrera de impulso - Velocidad 60 metros - Pechadas 1RM - Resistencia 20 minutos Ejecuta eventos del atletismo con sus fases de ejecución: - Carrera de velocidad - Relevos con estafeta 4 X 100 metros - Carreras con vallas - Resistencia	1. Incorpora hábitos y prácticas de vida saludable (alimentación sana, deporte, actividades recreativas, para tener un buen estado físico, psíquico y emocional. 2. Manifiesta una adecuada comunicación que evidencie la aceptación y el aprecio hacia las personas en actividades deportivas.
Gimnasia básica. Importancia de las actividades físicas en la vida cotidiana.	Realiza movimientos gimnasia básica (Rol de frente, rol de espalda, vuelta estrella y caída sobre el hombro) en deportes colectivos.	3. Promueve un ambiente de equidad en las actividades físicas y deportivas.
Movimientos especiales de ajedrez: (Captura al paso, promoción del peón, enroque largo y corto)	Evalúa los posibles movimientos defensivos de Peón, caballo, alfil, torre, dama y rey ante los movimientos del otro jugador.	4. Fortalece la autoestima a través del reconocimiento del esfuerzo físico y progreso personal.
Práctica de la vida saludable por medio de la introducción a la práctica deportiva.	Práctica la aplicación de gestos técnicos ofensivos y defensivos en los deportes colectivos: - Béisbol 5 - Fútbol (campo y sala) - Flag football - Baloncesto - Balonmano - Voleibol.	5. Regula sus emociones para aceptar sus sentimientos y la empatía hacia los demás en las actividades físicas y deportivas.
Biomecánica Enfermedades que provoca el sedentarismo. Toalla y cambio de camisa después de la actividad física	Conoce las macromoléculas necesarias para el funcionamiento adecuado del cuerpo: - Lípidos - Carbohidratos - Ácidos nucleicos Aplica un lenguaje biomecánico básico cuando realizan calentamiento general: - Flexión - Extensión	6. Se integra de manera activa en trabajos de equipo, fomentando el respeto, la responsabilidad, la comunicación asertiva y colaborativa durante las actividades deportivas. 7. Demuestra el autocuidado físico emocional, evitando conductas de riesgo que afecten su salud integral.

	-Abducción - Aducción - Rotación - Circunducción Uso correcto de la toalla y el cambio de camisa después de la actividad física. Asume una cultura de prevención en situaciones de riesgo ante las sustancias que perjudican la salud física, mental y las relaciones sociales (charlas y tertulias dialógicas).	8. Demuestra disciplina y perseverancia en la práctica deportiva.
--	---	---

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:

- Desarrollar estrategias técnicas-tácticas en prácticas deportivas para potenciar habilidades motrices, integrando acciones de prevención frente a situaciones de riesgo (adicciones, sexualidad temprana, mala nutrición, estrés) mediante la participación crítica y responsable en proyectos deportivos, conversatorios, promoviendo así un estilo de vida saludable y el cuidado integral personal, físico y emocional.

DÉCIMO GRADO:

- Elaborar estrategias técnicas-tácticas en prácticas deportivas para potenciar habilidades motrices, integrando acciones de prevención frente a situaciones de riesgo (adicciones, sexualidad temprana, mala nutrición, estrés) mediante la participación crítica y responsable en proyectos deportivos, conversatorios, promoviendo así un estilo de vida saludable y el cuidado integral personal, físico y emocional.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL GRADO:

1. Diseña estrategias técnico-tácticas en actividades deportivas, demostrando dominio de habilidades motrices y el trabajo en equipo.
2. Construye un rol activo en el autocuidado físico, emocional y social, participando responsablemente en actividades deportivas escolares que apoyen a la prevención ante situaciones de riesgo.

CONTENIDOS POR ÁMBITOS

CONCEPTUALES	HABILIDADES	ACTITUDINALES
VIDA SALUDABLE		
Técnicas de ejecución correcta a nivel mecánica de las PEFI y PEFF Gestos técnicos defensivos y ofensivos en deportes colectivos: fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, béisbol, flag football y tenis.	Ejecuta las pruebas de eficiencia física Inicial y final -Abdominales por tiempo -Salto largo sin impulso -Velocidad 60 metros -Pechadas por tiempo -Resistencia cardiovascular 20 minutos.	1. Muestra empatía y solidaridad apoyando a sus compañeros en situaciones de dificultad física, emocional o social 2. Valora la importancia de la higiene, la seguridad personal y social.
Las 4 capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) en los deportes colectivos e individuales.	Aplica ejercicios de flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad en la actividad física.	3. Incorpora hábitos y prácticas de vida saludable (alimentación sana, deporte, actividades recreativas, para tener un buen estado físico, psíquico y emocional.
Primeros Auxilios. Conceptos básicos de los primeros auxilios: Lotep Vida saludable Conceptos básicos de biomecánica: Planos, Ejes, nomenclatura. Nutrición Conceptos bioquímicos; ATP, sustratos energéticos.	Practica primeros auxilios ante lesiones básicas. • Se hidrata adecuadamente en las actividades deportivas Aplica vendajes de primeros auxilios (inmovilización en pie y cabeza; circular y recurrente) Vida saludable (Aplica vocabulario biomecánico en el calentamiento general) - Flexión - Extensión - Abducción - Aducción - Rotación - Circunducción. Conoce los planos corporales para la prevención de lesiones y mejorar sus movimientos articulares (Plano sagital, Plano frontal, Plano transversal) Integra la hidratación de manera constante en espacios de actividad física y de rutina diaria.	4. Promociona una cultura de paz que permita un entorno seguro, integrador y respetuoso de las diferencias económicas, sociales, culturales y religiosas. 5. Asume con responsabilidad las relaciones interpersonales fomentando el respeto mutuo y la resolución de conflictos 6. Participa en iniciativas y proyectos deportivos que reflejan la responsabilidad social. 7. Demuestra el autocuidado físico emocional, evitando conductas de riesgo que afecten su salud integral. 8. Demuestra disciplina y perseverancia en la práctica deportiva.
Atletismo en campo (Lanzamientos lineales de atletismo.	Realiza diferentes eventos de atletismo. - Lanzamiento de bala lineal	

	- Lanzamiento de jabalina - Lanzamiento de Disco no rotacional	
Movimientos especiales de ajedrez: Captura al paso, promoción del peón, enroque largo y corto.	Domina las técnicas ofensivas en los deportes colectivos: - Béisbol - Fútbol - Flag football - Baloncesto - Balonmano - Voleibol - Tenis.	
Enfermedades crónicas provocadas por el sedentarismo y mala alimentación.	Debate sobre estrategias de prevención ante situaciones de riesgo.	
Prevención de adicciones		

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:

- Desarrollar estrategias técnicas-tácticas en prácticas deportivas para potenciar habilidades motrices, integrando acciones de prevención frente a situaciones de riesgo (adicciones, sexualidad temprana, mala nutrición, estrés) mediante la participación crítica y responsable en proyectos deportivos, conversatorios, promoviendo así un estilo de vida saludable y el cuidado integral personal, físico y emocional.

UNDÉCIMO GRADO:

- Desarrollar estrategias técnicas-tácticas en prácticas deportivas para potenciar habilidades motrices, integrando acciones de prevención frente a situaciones de riesgo (adicciones, sexualidad temprana, mala nutrición, estrés) mediante la participación crítica y responsable en proyectos deportivos, conversatorios, promoviendo así un estilo de vida saludable y el cuidado integral personal, físico y emocional.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL GRADO

1. Crea estrategias técnico-tácticas en situaciones de práctica deportiva y desarrollo de habilidades motrices.
2. Estimula la participación crítica y responsable en proyectos deportivos que promuevan un estilo de vida saludable y el cuidado integral.
3. Diseña acciones de prevención frente a situaciones de riesgo (adicciones, sexualidad temprana, mala nutrición, estrés) en sus intervenciones deportivas.

CONTENIDOS POR ÁMBITOS

CONCEPTUALES	HABILIDADES	ACTITUDINALES
VIDA SALUDABLE		
Técnicas de ejecución correcta a nivel mecánica de las PEFI y PEFF Gestos tácticos defensivos y ofensivos en deportes colectivos: fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, béisbol, flag football y tenis.	Ejecuta las pruebas de eficiencia física inicial y final - Abdominales por tiempo - Salto largo sin impulso - Velocidad 60 metros - Pechadas por tiempo mayor a 20 minutos	1. Muestra empatía y solidaridad apoyando a sus compañeros en situaciones de dificultad física, emocional o social 2. Valora la importancia de la higiene, la seguridad personal y social. 3. Incorpora hábitos y prácticas de vida saludable (alimentación sana, deporte, actividades recreativas, para tener un buen estado físico, psíquico y emocional.
Capacidades y habilidades físicas en la práctica deportiva	Aplica ejercicios de flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad en el deporte colectivo.	4. Promociona una cultura de paz que permita un entorno seguro, integrador y respetuoso de las diferencias económicas, sociales, culturales y religiosas.
Primeros auxilios (Aplicación de vendaje: Pie y torniquete en lesiones deportivas). Vida saludable (Biomecánica: Palancas corporales aplicadas al deporte). Nutrición (Bioquímica: Ciclo de cori y krebs en el deporte).	Aplicación y seguimiento de los distintos tipos de test para valorar y medir la aptitud física Aplica vendajes de primeros auxilios (fijación, soporte e inmovilización; Funcional, ocho, torniquete). Domina la aplicación de los ciclos metabólicos (cori y krebs) en las disciplinas deportivas (su uso al momento de la práctica del deporte). Corrige errores de ejecución mecánica de las técnicas en los deportes (postura inadecuada y contacto con balón no adecuado). Valora la hidratación como hábito de cuidado personal y prevención de enfermedades.	5. Asume con responsabilidad las relaciones interpersonales fomentando el respeto mutuo y la resolución de conflictos 6. Participa en iniciativas y proyectos deportivos que reflejan la responsabilidad social. 7. Demuestra el autocuidado físico emocional, evitando conductas de riesgo que afecten su salud integral.
Atletismo en campo Lanzamientos rotacionales de bala y disco.	- Realiza diferentes eventos de atletismo. - Lanzamiento de bala rotacional - Lanzamiento de jabalina (a mayor distancia)	

	- Lanzamiento de Disco rotacional	8. Demuestra disciplina y perseverancia en la práctica deportiva.
Aperturas básicas de ajedrez: Apertura italiana, mate al pastor, defensa siciliana	Dominio de las tácticas en los deportes colectivos: - Béisbol - Fútbol - Flag football - Baloncesto - Balonmano - Voleibol - Tenis.	
Propuestas de planes alimenticios y físicos con rutinas diarias Prevención de adicciones.	Crea planes de prevención ante situaciones de riesgo (rutinas diarias).	



PROVINCIA TERESIANA
NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ

Compañía de Santa Teresa de Jesús
