

EDUCACIÓN FÍSICA Y PRÁCTICA DEPORTIVA SALUDABLE

1°-3° GRADO



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

- Identificar la importancia del desarrollo y fortalecimiento de las habilidades motrices básicas, la higiene personal, la alimentación saludable y el trabajo en equipo para favorecer su desarrollo físico, mental y emocional, a través de actividades lúdicas, diálogos y proyectos deportivos.

PRIMER GRADO

- Reconocer la importancia de las habilidades motrices básicas, la higiene personal y la alimentación saludable a través de actividades lúdicas y diálogos reflexivos, promoviendo una toma de conciencia inicial sobre su impacto en el bienestar físico y emocional.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL GRADO

1. Identifica la importancia de las habilidades motrices básicas, la higiene personal y la alimentación saludable

CONTENIDOS POR ÁMBITOS

CONCEPTUALES	HABILIDADES	ACTITUDINALES
VIDA SALUDABLE		
Movimientos con las partes del cuerpo (cabeza, tronco, extremidades), caminar en línea recta, ondulada, ziczac, irregular. saltar, gatear, equilibrio estático, con y sin ayuda. Conocimiento de las formaciones Desplazamientos básicos del Kids Athletics. -PEF: Talla, Peso -Conocimiento de los movimientos básicos del cuerpo (cabeza, tronco, extremidades) mediante el calentamiento general y actividades creativas. -Historia y reglamento de los diferentes juegos tradicionales. - Juegos creativos. -Historia y reglamento de los juegos predeportivos. -Historia del ajedrez, características del tablero, nombre y valor de las piezas. -Conocer los diferentes conceptos sobre: Percepción espacial, EDFG, Lateralidad, EOC	Percepción espacial: Conoce la percepción espacial permitiendo a los niños reconocer y ubicarse en el espacio en relación con su propio cuerpo, los objetos y los demás. A través de actividades de desplazamientos, giros, saltos y juegos con obstáculos. EDFG: (Ejercicios de desarrollo físico general) Conoce EDFG como carreras, saltos, estiramientos y circuitos, para mejorar las capacidades físicas Lateralidad: Conoce habilidades como la orientación de movimientos; arriba, abajo, dentro, fuera, izquierda y derecha. EOC: (Ejercicios de organización y control) Conoce EOC para mejorar la capacidad de seguir instrucciones, mantener el orden, respetar turnos y coordinarse en grupo.	1. Expresa su opinión en actividades físicas que favorecen al desarrollo de su autonomía y responsabilidad personal y grupal. 2. Practica hábitos y prácticas de vida saludable (alimentación sana, deporte, actividades recreativas, para tener un buen estado físico, psíquico y emocional. 3. Practica los valores de respeto, solidaridad, responsabilidad que conlleva una convivencia armónica. 4. Comprende normas de seguridad en la práctica de juegos y actividades físicas 5. Interioriza y muestra gusto al expresarse libremente con su cuerpo de manera individual y colectiva 6. Motiva la participación de los niños-as en diversas tareas sin diferencias de género. 7. Sigue las orientaciones con atención y respeto. 8. Escucha activa y demuestra organización. 9. Aprende a ayudar a otros.
	-Juegos tradicionales: Conoce juegos tradicionales como las rondas, juegos sensoriales, permitiendo el desarrollo de habilidades motrices y sociales. Kid Athletic: Conoce las pruebas del kid athletic para fortalecer donde se desarrollen habilidades motrices	

	fundamentales a través de las carreras con obstáculos, relevos, saltos y lanzamientos. Fútbol: Conoce fundamentos técnicos como la conducción del balón, los pases, los saques de banda y el disparo a portería permitiendo desarrollar habilidades motrices. Ajedrez: Conoce la posición de las piezas en el tablero, ejecuta movimientos de peón y capturas de peones. kickball: Realiza ejercicios de atrapar, lanzar y carreras sobre las bases. Mini baloncesto: Realiza ejercicios dribling estáticos y dinámicos. Mini voleibol: Realiza juegos de atrapar y lanzar balón, individual y en pareja, (sin red y con red)	
Hábitos de higiene personal -Tipos de higiene: corporal, bucal, capilar, de manos y uñas. Importancia de la hidratación. -Funciones del agua en el cuerpo humano.	-Aprende rutinas diarias de higiene corporal (ducha, cambio de ropa, corte de uñas).	
Alimentos saludables -Clasificación de los alimentos según su función: energéticos, constructores y reguladores.	- Conoce la diferencia entre las bebidas saludables vs. azucaradas. -Conoce una alimentación saludable.	

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:

- Identificar la importancia del desarrollo y fortalecimiento de las habilidades motrices básicas, la higiene personal, la alimentación saludable y el trabajo en equipo para favorecer su desarrollo físico, mental y emocional, a través de actividades lúdicas, diálogos y proyectos deportivos.

SEGUNDO GRADO

- Practicar hábitos de higiene, alimentación saludable y ejercicios motrices en contextos controlados mediante juegos organizados y proyectos deportivos sencillos, para fortalecer su desarrollo físico y mental de forma activa y participativa.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL GRADO

- Demuestra coordinación motriz, trabajo en equipo, participación activa en juegos dinámicos, integrando hábitos de higiene y alimentación saludable

CONTENIDOS POR ÁMBITOS

CONCEPTUALES	HABILIDADES	ACTITUDINALES
VIDA SALUDABLE		
Movimientos de su cuerpo: rotación, estiramiento, flexión, salto. Importancia de la teoría básica de la educación física. Desplazamientos básicos de Fútbol y Kids Athletic. -PEF: Talla, Peso -Conocimiento de los movimientos y desplazamientos del cuerpo (flexiones y extensiones) mediante el	Percepción espacial: Reconoce la percepción espacial permitiendo a los niños reconocer y ubicarse en el espacio en relación con su propio cuerpo, los objetos y los demás. A través de actividades de desplazamientos, giros, saltos y juegos con obstáculos. EDFG: Práctica EDFG mediante carreras, saltos, estiramientos y circuitos, para mejorar las capacidades físicas. Lateralidad: Reconoce habilidades como la orientación	1. Expresa su opinión en actividades físicas que favorecen al desarrollo de su autonomía y responsabilidad personal y grupal. 2. Practica hábitos y prácticas de vida saludable (alimentación sana, deporte, actividades recreativas, para tener un buen estado físico, psíquico y emocional. 3. Practica los valores de respeto, solidaridad,

calentamiento general y actividades creativas. -Historia y reglamento de los diferentes juegos tradicionales. - Juegos creativos. -Historia y reglamento de los juegos predeportivos. -Historia del ajedrez, características del tablero, nombre y valor de las piezas. -Conocer los diferentes conceptos sobre: Percepción espacial, EDFG, Lateralidad, Locomoción y EOC.	de movimientos; arriba, abajo, dentro, fuera, izquierda y derecha, teniendo control corporal. Locomoción: Práctica actividades de desplazamiento como caminar, correr, saltar, atrapar, lanzar, y trepar, permitiendo desarrollar habilidades motrices. EOC: Reconoce EOC que le permita mejorar la capacidad de seguir instrucciones, mantener el orden, respetar turnos y coordinarse en grupo, fomentando la atención, la disciplina. -Juegos tradicionales: Práctica juegos tradicionales como las rondas, juegos sensoriales, permitiendo el desarrollo de coordinación motriz y habilidades sociales. Kid Athletic: Practica pruebas del kid athletic donde se desarrollen habilidades motrices fundamentales a en las carreras con obstáculos, relevos, saltos y lanzamientos. Fútbol: Reconoce fundamentos técnicos como la conducción del balón, los pases, los saques de banda y el disparo a portería permite desarrollar en los niños habilidades motrices específicas. Ajedrez: Reconoce la posición de las piezas en el tablero, ejecuta movimientos de peón, capturas de peones, así mismo los movimientos de las torres.	responsabilidad que conlleva una convivencia armónica. 4. Comprende normas de seguridad en la práctica de juegos y actividades físicas 5. Interioriza y muestra gusto al expresarse libremente con su cuerpo de manera individual y colectiva 6. Motiva la participación de los niños-as en diversas tareas sin diferencias de género. 7. Sigue las orientaciones con atención y respeto. 8. Escucha activa y demuestra organización. 9. Aprende a ayudar a otros.
--	---	---

	kickball: Practica ejercicios de atrapar, lanzar, carreras sobre las bases, zonas de foul y out. Mini baloncesto: Practica ejercicios de dribling estáticos y dinámicos, asimismo pases de pecho, de pique y por arriba de la cabeza. Mini voleibol: Práctica técnica de atrapar y lanzar balones, individual y en pareja, (sin ned y con ned). Conoce la técnica de golpeo de balón con los antebrazos	
Importancia de practica hábitos de higiene personal -Prevención de enfermedades por ausencia de una buena higiene. Importancia de la hidratación -Funciones del agua en el cuerpo humano. -Recomendaciones diarias de consumo de agua.	-Práctica rutinas de higiene en contextos escolares y familiares. (lavado de manos y dientes).	
Alimentos saludables: frutas. -Clasificación de los alimentos según su función: energéticos, constructores y reguladores. -Nutrientes esenciales: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.	- Reconoce la importancia de la ingesta de agua diario. -Reconoce la organización de un menú saludable y balanceado.	

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:

- Identificar la importancia del desarrollo y fortalecimiento de las habilidades motrices básicas, la higiene personal, la alimentación saludable y el trabajo en equipo para favorecer su desarrollo físico, mental y emocional, a través de actividades lúdicas, diálogos y proyectos deportivos.

TERCER GRADO:

- Emplear actividades que contribuyan al fortalecimiento de habilidades motrices, hábitos saludables y el trabajo en equipo a través de dinámicas lúdico-predeportivas progresivas, demostrando responsabilidad, cooperación y comprensión de su contribución al desarrollo integral.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL GRADO

1. Desarrolla con responsabilidad y cooperación sus movimientos en distintas situaciones utilizando sus capacidades físicas y conocimiento sobre hábitos saludables.

CONTENIDOS POR ÁMBITOS

CONCEPTUALES	HABILIDADES	ACTITUDINALES
VIDA SALUDABLE		
Ejercicios de organización y control del cuerpo. Los desplazamientos y habilidades del Kids Athletic PEF: talla peso y velocidad. -Reconocimiento de los movimientos y desplazamientos del cuerpo (flexiones y extensiones) mediante el calentamiento general y actividades creativas. -Historia y reglamento de los diferentes juegos tradicionales. - Juegos creativos. -Historia y reglamento de los juegos predeportivos. -Historia del ajedrez, características del tablero, nombre y valor de las piezas. -Conocer los diferentes conceptos sobre: Percepción espacial, EDFG, Lateralidad, Locomoción, EOC y Equilibrio	Percepción espacial: Emplea la percepción espacial a través de actividades físicas y juegos recreativos. EDFG: Ejecuta EDFG como carreras, saltos, estiramientos y circuitos, para mejorar la capacidad física y favorecer el control sobre su cuerpo en movimiento. Lateralidad: Desarrolla habilidades como la orientación, y reconocimientos de movimiento; arriba, abajo, dentro, fuera, izquierda y derecha, teniendo control corporal y la coordinación en el movimiento. Locomoción: Ejecuta actividades de desplazamiento como caminar, correr, saltar, atrapar, lanzar y trepar, permitiendo desarrollar habilidades motrices fundamentales que mejoran la coordinación, la agilidad y la resistencia. EOC: Emplea EOC para mejorar la capacidad de seguir instrucciones, mantener el orden, respetar turnos y coordinarse en grupo, fomentando la atención, el trabajo en equipo, la disciplina y la autorregulación. Equilibrio: Ejecuta ejercicios de equilibrio estático y dinámico, que fortalecen la estabilidad corporal y el control postural.	1. Expresa su opinión en actividades físicas que favorecen al desarrollo de su autonomía y responsabilidad personal y grupal. 2. Practica hábitos y prácticas de vida saludable (alimentación sana, deporte, actividades recreativas, para tener un buen estado físico, psíquico y emocional. 3. Practica los valores de respeto, solidaridad, responsabilidad que conlleva una convivencia armónica. 4. Comprende normas de seguridad en la práctica de juegos y actividades físicas 5. Interioriza y muestra gusto al expresarse libremente con su cuerpo de manera individual y colectiva 6. Motiva la participación de los niños-as en diversas tareas sin diferencias de género. 7. Sigue las orientaciones con atención y respeto.

		8. Escucha activa y demuestra organización. 9. Aprende a ayudar a otros.
	-Juegos tradicionales: Ejecuta juegos con pelotas y variados, permitiendo el desarrollo de habilidades como: coordinación motriz, equilibrio, percepción sensorial, precisión, orientación espacial y habilidades sociales. Kid Athletic: Ejecuta pruebas del kid athletic donde se desarrollen habilidades fundamentales a través de las carreras con obstáculos, relevos, saltos y lanzamientos, estimulando la coordinación, la velocidad, la fuerza, el equilibrio y la precisión. Fútbol: Practica fundamentos técnicos de fútbol permitiendo el desarrollo de habilidades motrices específicas como la coordinación, precisión, control del cuerpo, del balón y la orientación, así como el trabajo en equipo. Ajedrez: Ejecuta movimientos de la torre y movimientos del caballo, conociendo el registro de movimiento Kickball: Ejecuta juegos de carreras sobre las bases, zonas de foul, out y home room. Mini baloncesto: Ejecuta ejercicios de pases de pecho, de pique, de béisbol, por arriba de la cabeza y tiros al aro desde la línea de tiro libre. Mini voleibol: Ejecuta técnica de	

	atrapar y lanzar balones, individual y en pareja, (sin ned y con ned). Ejecuta técnica de recepción de balón con los antebrazos.	
Reconocimiento de prácticas y normas de higiene personal en las actividades físicas. • Práctica de hábitos de limpieza y de aseo personal. -Reconocimiento de hábitos de higiene y prevención de enfermedades por ausencia de una buena higiene Beneficios de la hidratación. -Dosificación adecuada del consumo de agua. -Conocer signos de deshidratación.	- Ejecuta rutina de autocuidado personal.	Permite conducta positiva ante los resultados. Respeto y manifiesta compañerismo y cooperación en actividades predeportivas.
Vitaminas y minerales en los vegetales - Nutrientes esenciales: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. • -La alimentación balanceada y su impacto en la salud	- Ejecuta actividades para mantenerse hidratado durante la actividad física. -Elabora un menú balanceado.	



PROVINCIA TERESIANA
NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ

Compañía de Santa Teresa de Jesús
