

Expectativas Generales de Aprendizaje por Grado

Programa de Educación Física

Nivel: Kindergarten - Tercero

DESARROLLO MOTOR

ESTÁNDAR DE CONTENIDO 1: El estudiante es capaz de desarrollar control corporal, versatilidad, auto-concepto físico y madurez en la ejecución de las destrezas fundamentales de locomoción, no-locomoción y manipulativas en actividades y situaciones significativas.

ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES

ESTÁNDAR DE CONTENIDO 2: El estudiante es capaz de desarrollar una actitud positiva hacia la participación en actividades físicas y de reconocer el efecto que éstas derivan hacia su salud física, social y emocional, mediante las actividades de movimiento que estimulan hábitos hacia una vida activa y saludable para una mejor calidad de vida.

DISFRUTE, RETO, E INTERACCIÓN SOCIAL

ESTÁNDAR DE CONTENIDO 4: El estudiante es capaz de comenzar a reconocer las características físicas de sus compañeros, mediante actividades cooperativas retadoras en términos motores para mejorar las destrezas de interacción social, en la cual pueda expresar sus ideas, sentimientos y deriva satisfacción personal.

CONDUCTA RESPONSABLE

ESTÁNDAR DE CONTENIDO 5: El estudiante es capaz de iniciarse en reconocer las reglas y los procedimientos a seguir en la sala de clase. Enfatizará en las prácticas de seguridad para el individuo y todos los integrantes del grupo. Valorará la cooperación, mediante la oportunidad de compartir el espacio y los equipos con otros en el grupo.

Kindergarten

Desarrollo Motor	Estilos de Vida Activos y Saludables	Disfrute, Reto e Interacción Social	Conducta Responsable
<p>El estudiante:</p> <p>DOMINA Identifica las partes y segmentos del cuerpo humano.</p> <p>DOMINA Utiliza las partes del cuerpo para balancearse y moverse.</p> <p>DOMINA Ejecuta movimientos que le permita ubicarse encima, debajo, alrededor, a través y entre objetos y personas.</p> <p>CONOCE Señala las dimensiones espaciales del cuerpo.</p> <p>CONOCE Distingue entre el espacio personal y el espacio general.</p> <p>CONOCE Distingue la diferencia entre los niveles espaciales: alto, medio y bajo.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>PARTICIPA Participa en actividades moderadas por más de diez minutos consecutivos.</p> <p>VALORA Menciona actividades físicas que le gustan y las que no le gustan.</p> <p>VALORA Participa en actividades de movimiento que le producen satisfacción.</p> <p>CONOCE Menciona hábitos de alimentación adecuados y saludables, con o sin ayuda del maestro.</p> <p>VALORA Expresa los sentimientos (satisfacción, insatisfacción, alegría, tristeza, enojo, etc.) relacionados con su participación en actividades de movimientos.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE Identifica características que lo hacen único y aquéllas que lo hacen semejante a los demás.</p> <p>VALORA Participa en actividades que lo hacen sentirse alegre.</p> <p>CONOCE Identifica e imita movimientos de personas, animales u otros elementos del medio ambiente que le sean conocidos.</p> <p>PARTICIPA Participa activamente en juegos cooperativos como parte de un grupo heterogéneo.</p> <p>CONOCE Reconoce similitudes y diferencias de las características físicas entre sus compañeros.</p> <p>VALORA Expresa alegría, como resultado de haber participado en actividades de movimiento.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>PARTICIPA Completa la tarea que se le asigna.</p> <p>VALORA Ejecuta las tareas y actividades, de acuerdo con las instrucciones recibidas.</p> <p>CONOCE Reconoce las reglas y procedimientos a seguir en la sala de clase.</p> <p>VALORA Comparte el espacio, los equipos y los materiales con los compañeros.</p> <p>DOMINA Practica las medidas de seguridad aprendidas, de acuerdo con la actividad que realiza.</p> <p>PARTICIPA Participa en actividades de movimiento dirigidas a reconocer las responsabilidades de distintas ocupaciones del mundo del trabajo.</p>

<p>DOMINA Se traslada en el espacio, utilizando las destrezas locomotrices: caminar, correr, galopar, salticar, rotar, saltar en un pie, saltar horizontalmente, saltar verticalmente, salto extendido y deslizarse.</p> <p>DOMINA Ejecuta movimientos no-locomotores: doblarse, estirarse, torcerse, voltearse, empujar, halar, balancearse, sacudirse, levantarse y caerse</p> <p>DOMINA Demuestra la diferencia entre movimiento lento o rápido.</p> <p>DOMINA Manipula objetos de diferentes tamaños con o sin desplazamiento.</p> <p>DOMINA Sigue patrones de movimientos fundamentales, según el ritmo de la música.</p>		<p>VALORA Menciona alternativas socialmente aceptadas para resolver conflictos.</p> <p>CONOCE Menciona los beneficios que tiene el cooperar y compartir.</p>	
---	--	--	--

Primer Grado

Desarrollo Motor	Estilos de Vida Activos y Saludables	Disfrute, Reto e Interacción Social	Conducta Responsable
<p>El estudiante:</p> <p>DOMINA Mueve el cuerpo y sus partes en diferentes direcciones y niveles dentro del espacio personal.</p> <p>DOMINA Camina de frente, de espalda y hacia los lados sin caerse.</p> <p>DOMINA Utiliza los movimientos corporales en una variedad de formas, niveles y direcciones.</p> <p>DOMINA Mantiene el equilibrio del cuerpo mientras participa de actividades, de movimiento.</p> <p>DOMINA Mantiene el equilibrio al desplazarse de diferentes formas, combinando distintas velocidades y direcciones.</p> <p>DOMINA Se mueve a diferentes velocidades y rutas, tales como: rectas, curvas y zigzag.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>PARTICIPA Participa por interés propio en actividades de movimientos locomotores, no-locomotores, y en el manejo de objetos, durante la clase de educación física y fuera de ésta.</p> <p>VALORA Reconoce que las actividades de movimiento le proveen alegría y son buenas para sentirse bien.</p> <p>VALORA Discrimina entre las actividades que le gustan y las que no le gustan, relacionadas con su participación en actividades físicas.</p> <p>VALORA Describe los sentimientos relacionados con su participación en actividades de movimiento.</p> <p>CONOCE Reconoce sustancias nocivas a la salud, alcohol, tabaco y drogas.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE Identifica elementos de la naturaleza que permiten el disfrute del medio ambiente en actividades al aire libre.</p> <p>CONOCE Identifica los beneficios que tienen el cooperar y compartir.</p> <p>PARTICIPA Participa activamente en juegos cooperativos como parte de un grupo heterogéneo.</p> <p>CONOCE Compara y contrasta alternativas socialmente aceptadas para resolver conflictos.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>VALORA Ejecuta las tareas de acuerdo con las instrucciones recibidas.</p> <p>CONOCE Reconoce que cuando no se controlan los movimientos puede ser peligroso para sí y para otras personas.</p> <p>VALORA Respeta las diferencias individuales entre sus compañeros.</p> <p>CONOCE Identifica las reglas y procedimientos a seguir en la sala de clase.</p>

<p>DOMINA Demuestra cómo doblarse, estirarse, torcerse, voltearse, empujar, halar, balancearse, sacudirse, levantarse y caerse.</p> <p>DOMINA Maneja objetos de diferentes tamaños, pesos y formas.</p> <p>DOMINA Lanza objetos a diferentes distancias.</p> <p>DOMINA Manipula objetos con las diferentes partes del cuerpo al trasladarse en el espacio.</p> <p>CONOCE Distingue las destrezas manipulativas de proyección y recepción de los objetos.</p> <p>DOMINA Rueda hacia el frente y hacia atrás.</p> <p>DOMINA Adapta patrones de movimientos fundamentales, según el ritmo de la música.</p>			
--	--	--	--

Segundo Grado

Desarrollo Motor	Estilos de Vida Activos y Saludables	Disfrute, Reto e Interacción Social	Conducta Responsable
<p>El estudiante:</p> <p>DOMINA Ejecuta los movimientos corporales en una variedad de formas, en los diferentes niveles y rutas en secuencia.</p> <p>DOMINA Mantiene el equilibrio en varias partes del cuerpo, aun cuando invierte las posiciones del mismo.</p> <p>DOMINA Mantiene el balance de su cuerpo, mientras cambia la base de apoyo.</p> <p>CONOCE Distingue las diferentes direcciones y rutas relacionadas con el uso del espacio, objetos y personas.</p> <p>DOMINA Se traslada en una variedad de formas en relación a objetos y personas que están ubicadas sobre, debajo, alrededor, detrás, a través, cerca o lejos de éstos.</p> <p>DOMINA Controla el rebote de un balón.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>PARTICIPA Participa voluntariamente en distintas actividades de movimiento en la escuela.</p> <p>DOMINA Participa en actividades para desarrollar los músculos gruesos en la clase de educación física y fuera de ésta.</p> <p>CONOCE Reconoce la importancia de dormir las horas diarias que requiere el cuerpo para funcionar efectiva y productivamente.</p> <p>VALORA Comunica sus sentimientos, como resultado de haber participado en una actividad de movimiento.</p> <p>CONOCE Reconoce sustancias nocivas a la salud: alcohol, tabaco y drogas.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>PARTICIPA Participa regularmente en actividades físicas para probar su capacidad.</p> <p>VALORA Enumera los beneficios que tienen el cooperar y el compartir.</p> <p>VALORA Reconoce que la cooperación, el compartir y jugar con otras personas, puede contribuir a establecer lazos de amistad.</p> <p>CONOCE Establece diferencias entre las actividades físicas de mayor y menor dificultad.</p> <p>CONOCE Distingue alternativas socialmente aceptables para resolver conflictos.</p> <p>PARTICIPA Decide participar activamente en experiencias de movimiento que le sean significativas.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE Enumera las reglas y procedimientos a seguir en la sala de clases.</p> <p>CONOCE Reconoce la importancia de disfrutar y conservar el ambiente como participante o espectador en una actividad física.</p> <p>PARTICIPA Participa en juegos dirigidos a identificar y reconocer las responsabilidades de distintas ocupaciones del mundo del trabajo.</p> <p>VALORA Utiliza expresiones objetivas que refuerzan positivamente los resultados del trabajo de su compañero.</p> <p>CONOCE Aplica las reglas de juego, conducta y seguridad, al participar en una variedad de actividades establecidas.</p>

<p>DOMINA Lanza objetos por encima y por debajo del brazo a diferentes distancias y niveles.</p> <p>DOMINA Golpea objetos con variedad de implementos.</p> <p>DOMINA Ejecuta las destrezas de locomoción y no-locomoción en diferentes niveles y direcciones.</p> <p>DOMINA Utiliza combinaciones de varias formas de saltos en secuencia.</p> <p>DOMINA Combina patrones de movimientos fundamentales, según el ritmo de la música.</p>			
---	--	--	--

Tercer Grado

Desarrollo Motor	Estilos de Vida Activos y Saludables	Disfrute, Reto e Interacción Social	Conducta Responsable
<p>El estudiante:</p> <p>DOMINA Ejecuta con fluidez los patrones de movimientos locomotores: caminar, correr, galopar, salticar, rotar, saltar en un pie, saltar horizontalmente, saltar verticalmente, salto extendido y deslizarse.</p> <p>DOMINA Ejecuta con fluidez los movimientos no-locomotores: doblarse, estirarse, torcerse, voltearse, empujar, halar, balancearse, sacudirse, levantarse y caerse.</p> <p>DOMINA Ejecuta con fluidez las destrezas manipulativas de proyección de objetos: lanzar, golpear y patear.</p> <p>DOMINA Ejecuta las destrezas manipulativas de recepción de objetos: atrapar y detener.</p> <p>DOMINA Golpea diferentes objetos con manos, pies y con variedad de implementos.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE Reconoce sustancias nocivas a la salud: alcohol, tabaco y drogas.</p> <p>CONOCE Prepara una lista de hábitos de alimentación adecuados y saludables.</p> <p>CONOCE Selecciona conductas apropiadas al participar en actividades de movimiento en parejas o en actividades de grupo dentro y fuera de la escuela.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>VALORA Disfruta poder contribuir al éxito de la pareja o del grupo en actividades de movimiento.</p> <p>VALORA Modifica los movimientos de diferentes segmentos del cuerpo, considerando las limitaciones físicas que posee.</p> <p>PARTICIPA Integra elementos culturales de Puerto Rico y de otros países, mediante juegos y bailes.</p> <p>VALORA Propone varias formas de dar participación a todos los miembros del grupo al que pertenece</p> <p>VALORA Selecciona alternativas socialmente aceptadas que sirvan para resolver conflictos.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>VALORA Cumple las tareas de acuerdo a las instrucciones recibidas.</p> <p>VALORA Propone y aplica las reglas y procedimientos a seguir en la sala de clases.</p> <p>PARTICIPA Propone y participa en juegos dirigidos a identificar y reconocer las responsabilidades de distintas ocupaciones del mundo del trabajo.</p> <p>VALORA Asume responsabilidad por los resultados obtenidos de la participación en la actividad.</p> <p>CONOCE Utiliza los equipos tecnológicos de la escuela y el hogar, de manera responsable.</p>

<p>DOMINA Atrapa distintos objetos que vienen de diferentes distancias y a diferentes niveles.</p> <p>CONOCE Identifica si una ejecución motora es correcta o no.</p> <p>DOMINA Combina patrones de movimientos fundamentales, según el ritmo de la música folclórica.</p> <p>CONOCE Usa diferentes medios tecnológicos para mejorar su el desarrollo motor.</p>			
--	--	--	--

Expectativas Generales de Aprendizaje por Grado

Programa de Educación Física

Nivel: 4 - 6

DESARROLLO MOTOR

ESTÁNDAR DE CONTENIDO 1: El estudiante es capaz de utilizar las destrezas motoras en niveles más complejos, adaptándolas a las circunstancias del ambiente y a la naturaleza de la actividad. El desarrollo motor del niño revela madurez en el uso de destrezas fundamentales: locomoción, no- locomoción y manipulativas. Además, se inicia en el aprendizaje de algunas destrezas en las áreas de deportes modificados, baile y gimnasia.

ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES

ESTÁNDAR DE CONTENIDO 2: El estudiante es capaz de seleccionar voluntariamente las actividades físicas, de acuerdo con su interés personal para mejorar y mantener un estilo de vida activa y saludable dentro y fuera del ambiente escolar, reconociendo los beneficios que se obtienen al participar en actividades físicas.

APTITUD FÍSICA

ESTÁNDAR DE CONTENIDO 3: El estudiante es capaz de establecer diferencias entre los componentes de la aptitud física y de reconocer los beneficios de éstos, a través de su participación en actividades físicas que promuevan, mantengan y mejoren los mismos.

DISFRUTE, RETO E INTERACCIÓN SOCIAL

ESTÁNDAR DE CONTENIDO 4: El estudiante es capaz de identificar actividades que considera divertidas. Este disfrute se relaciona directamente con competencias en algunas actividades específicas. Valorará la importancia de asumir una actitud positiva hacia la inclusión de personas de diversas culturas durante su participación en actividades físicas, donde tendrá la oportunidad de enfrentar retos, expresar sus ideas y sentimientos, ser exitoso y sentir disfrute al participar e interactuar socialmente de forma positiva.

CONDUCTA RESPONSABLE

ESTÁNDAR DE CONTENIDO 5: El estudiante es capaz de trabajar de forma independiente, en pareja y en pequeños grupos. Es capaz de identificar el propósito de establecer prácticas seguras, normas, procedimientos y las reglas de cortesía que se observan en actividades específicas. Desarrolla destrezas cooperativas y competitivas durante las actividades físicas que practica.

Cuarto Grado

Desarrollo Motor	Estilos de Vida Activos y Saludables	Aptitud Física	Disfrute, Reto e Interacción Social	Conducta Responsable
<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE Identifica los materiales y el equipo a utilizar para las distintas actividades.</p> <p>DOMINA Mantiene la postura correcta de su cuerpo al moverse, cargar, levantar, empujar y jalar.</p> <p>DOMINA Controla su cuerpo al moverse en una diversidad de posiciones en el espacio y con diferentes bases de soporte.</p> <p>DOMINA Rebota un balón o bola con las manos o los pies, mientras se relocaliza en el espacio, cambiando dirección, velocidad y ruta.</p> <p>DOMINA Ejecuta rutinas sencillas de balie.</p> <p>VALORA Reconoce la necesidad de identificar tiempo y esfuerzo en la práctica de las actividades de movimiento para poder mejorar la ejecución de una destreza especializada.</p> <p>DOMINA Ejecuta variedad de destrezas deportivas, con modificaciones.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>VALORA Identifica las oportunidades para participar regularmente de actividades físicas que promueven la escuela y la comunidad.</p> <p>CONOCE Señala los efectos positivos y negativos de los hábitos de alimentación en las personas.</p> <p>VALORA Reconoce y aprecia los beneficios que le resultan de su participación en actividades de movimiento.</p> <p>PARTICIPA Participa en actividades que le proveen información sobre el uso del tiempo libre y su acondicionamiento físico.</p> <p>CONOCE Utiliza toda clase de información sobre su ejecución para desarrollar patrones de movimiento consistentes y seguros.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE Reconoce los componentes de la aptitud física.</p> <p>APTITUD FISICA Participa en actividades que promuevan, mantengan y mejoren los niveles de aptitud física.</p> <p>APTITUD FISICA Monitorea la frecuencia cardiaca antes, durante y después de ejecutar una actividad física determinada.</p> <p>CONOCE Identifica los componentes del sistema cardiorrespiratorio, circulatorio, muscular y esquelético.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE Identifica las dificultades que encuentran las personas con limitaciones para participar en actividades de movimiento.</p> <p>VALORA Reconoce su aportación y las de sus compañeros en el logro de juegos cooperativos.</p> <p>VALORA Acepta los retos que se le presentan mediante una variedad de actividades de movimiento, conocidas y desconocidas.</p> <p>VALORA Evalúa sus debilidades y fortalezas durante su participación en actividades físicas.</p> <p>VALORA Expresa sus sentimientos sobre la inclusión de personas con limitaciones en actividades de movimiento.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE Identifica factores que ayudan al buen funcionamiento del trabajo en grupo.</p> <p>VALORA Utiliza efectivamente el tiempo en el salón de clases para completar las tareas.</p> <p>VALORA Trabaja cooperativamente y productivamente en pareja y en grupos.</p> <p>CONOCE Reconoce los daños físicos que pueden ocurrir si no hay calentamiento previo en una actividad de movimiento.</p> <p>CONOCE Selecciona los materiales y el equipo apropiado a ser utilizado en cada actividad física.</p> <p>CONOCE Identifica situaciones donde ocurren infracciones a las reglas o normas que rigen las actividades.</p>

Quinto Grado

Desarrollo Motor	Estilos de Vida Activos y Saludables	Aptitud Física	Disfrute, Reto e Interacción Social	Conducta Responsable
<p>El estudiante:</p> <p>DOMINA Ejecuta rutinas donde combina balance y transferencia de peso, utilizando diferentes aparatos.</p> <p>DOMINA Patea una bola en movimiento a diferentes y variadas distancias, velocidades, direcciones y niveles.</p> <p>CONOCE Explica los elementos que están presentes en la ejecución de las destrezas motoras que ejecuta.</p> <p>DOMINA Golpea objetos con implementos en forma consecutiva individual o en pareja, utilizando golpes de derecha y revés.</p> <p>DOMINA Ejecuta variedad de destrezas deportivas, con o sin modificaciones.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>PARTICIPA Participa regularmente durante su tiempo libre, en actividades de movimiento de su selección.</p> <p>PARTICIPA Participa en actividades variadas de movimiento en la escuela y fuera de la escuela, de acuerdo con sus propósitos y capacidades.</p> <p>VALORA Utiliza el tiempo efectivamente para organizar y atender las tareas escolares, las necesidades de actividad física y el tiempo de descanso, para funcionar efectivamente.</p> <p>VALORA Reconoce la necesidad de dedicar tiempo y esfuerzo a la práctica de actividades de movimiento, para conseguir beneficiarse de ellas.</p> <p>CONOCE Argumenta sobre el valor de una dieta balanceada para mantener un estilo de vida saludable.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE Clasifica las actividades físicas, de acuerdo con el componente de la aptitud física que pretende mejorar.</p> <p>CONOCE Relaciona los componentes de la aptitud física con la salud.</p> <p>CONOCE Identifica sus áreas de necesidad, para conseguir y mantener niveles adecuados de aptitud física.</p> <p>VALORA Asocia los resultados de la pruebas de los componentes de la aptitud física con su estado de salud y habilidades.</p> <p>APTITUD FISICA Alcanza los estándares de aptitud física para su edad (NASPE).</p>	<p>El estudiante:</p> <p>PARTICIPA Ejecuta actividades de movimiento en grupo.</p> <p>VALORA Utiliza su cuerpo para comunicar ideas y sentimientos.</p> <p>VALORA Analiza la actividad física como una oportunidad positiva para la interacción social y grupal.</p> <p>VALORA Disfruta poder contribuir al éxito de la pareja o del grupo en actividades de movimiento.</p> <p>CONOCE Distingue los juegos, bailes y deportes de nuestra cultura y los de otras culturas.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>VALORA Informa a su pareja de trabajo los resultados de la tarea asignada y le sugiere cómo mejorar.</p> <p>VALORA Participa de manera cooperativa y ética en actividades recreativas y deportivas.</p> <p>VALORA Propone reglas de seguridad y cuidado del equipo, de acuerdo con la actividad a realizarse.</p> <p>VALORA Señala conductas responsables que debe asumir el participante o espectador durante un evento deportivo, recreativo o cultural dentro y fuera de la escuela.</p> <p>CONOCE Aplica las reglas establecidas al participar en una variedad de actividades de movimiento.</p>

Sexto Grado

Desarrollo Motor	Estilos de Vida Activos y Saludables	Aptitud Física	Disfrute, Reto e Interacción Social	Conducta Responsable
<p>El estudiante:</p> <p>DOMINA Ejecuta efectivamente una variedad de destrezas deportivas, baile y actividades en la naturaleza con o sin modificaciones.</p> <p>CONOCE Identifica estrategias sencillas asociadas con las destrezas deportivas que practica.</p> <p>DOMINA Ejecuta bailes sencillos, folclóricos, sociales y creativos.</p> <p>CONOCE Usa diferentes fuentes de la tecnología para conocer, mejorar y mantener las destrezas motoras.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE Identifica y clasifica situaciones y eventos que le producen estrés y utiliza una variedad de técnicas para el manejo de las mismas.</p> <p>PARTICIPA Participa con su familia y amigos en actividades de su predilección.</p> <p>CONOCE Analiza el rol que desempeña el ejercicio en el sistema cardiorrespiratorio y en el control de peso para mantener bienestar total.</p> <p>CONOCE Utiliza la tecnología para integrar conocimientos relacionados con los distintos temas o conceptos de la actividad física para mantener la salud.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>PARTICIPA Ejecuta ejercicio físico de intensidad moderada, durante veinte minutos, tres veces a la semana.</p> <p>CONOCE Utiliza diferentes equipos tecnológicos para interpretar información relacionada con los componentes de la aptitud física.</p> <p>APTITUD FISICA Evidencia el tiempo de recuperación aceptable después de haber participado en actividades de movimiento, durante un período de tiempo aprobado a su nivel.</p> <p>CONOCE Integra los conocimientos de los sistemas del cuerpo humano y los relaciona con los componentes de aptitud física.</p> <p>APTITUD FISICA Alcanza los estándares de aptitud física para su edad (NASPE).</p>	<p>El estudiante:</p> <p>PARTICIPA Participa junto a sus compañeros en diversidad de bailes, juegos y deportes que fomenten la comprensión cultural.</p> <p>VALORA Traza metas de superación y excelencia en las actividades de movimiento.</p> <p>VALORA Demuestra comprensión y respeto ante las similitudes y diferencias de otras personas (por ejemplo: cultura, raza, género, nacionalidad, limitaciones y nivel socioeconómico).</p> <p>CONOCE Explica el papel que desempeñan las actividades de movimiento en nuestra cultura.</p> <p>VALORA Supera los retos que se le presentan en su participación en actividades de movimiento y su interacción con otros.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE Reconoce el rol que desempeña en el juego, el deporte y el baile, para conocer otras personas y culturas diferentes.</p> <p>PARTICIPA Explora diferentes empleos y profesiones relacionadas con la educación física durante su participación en actividades físicas dentro y fuera de la escuela.</p> <p>CONOCE Evalúa su trabajo y el de sus compañeros.</p> <p>VALORA Argumenta sobre la importancia de establecer las reglas, procedimientos y normas de cortesía en situaciones.</p> <p>VALORA Fomenta conductas responsables que debe asumir el participante o espectador durante un evento deportivo, recreativo o cultural dentro y fuera de la escuela.</p>

Expectativas Generales de Aprendizaje por Grado

Programa de Educación Física

Nivel: 7-9

DESARROLLO MOTOR

ESTÁNDAR DE CONTENIDO 1: El estudiante es capaz de desarrollar competencia motora en una variedad de formas de movimiento: destrezas fundamentales, juegos, bailes, deportes, actividades en la naturaleza, entre otras, identificando, aplicando y combinando elementos específicos de los conceptos estudiados en situaciones de mayor complejidad.

ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES

Señala la conducta responsable que debe asumir el participante o espectador durante un evento deportivo, recreativo o cultural, dentro y fuera de la escuela.

APTITUD FÍSICA

ESTÁNDAR DE CONTENIDO 3: El estudiante es capaz de alcanzar y mantener niveles de aptitud física para la salud.

DISFRUTE, RETO E INTERACCIÓN SOCIAL

ESTÁNDAR DE CONTENIDO 4: El estudiante es capaz de participar con personas con distintas características y diversos trasfondos en actividades físicas que provean la oportunidad de enfrentar retos y comunicar ideas dentro de un contexto social.

CONDUCTA RESPONSABLE

ESTÁNDAR DE CONTENIDO 5: El estudiante es capaz de tomar decisiones sobre su conducta, considerando aspectos éticos, ambientales, propósito de las reglas, medidas de seguridad y diferencias de criterios con sus pares en situaciones particulares de actividad física.

Séptimo Grado

Desarrollo Motor	Estilos de Vida Activos y Saludables	Aptitud Física	Disfrute, Reto e Interacción Social	Conducta Responsable
<p>El estudiante:</p> <p>DOMINA</p> <p>Ejecuta eficientemente una variedad de destrezas especializadas en actividades deportivas individuales y de equipo.</p> <p>DOMINA</p> <p>Ejecuta estrategias defensivas y ofensivas sencillas en la práctica de los deportes aprendidos en clase.</p> <p>VALORA</p> <p>Monitorea periódicamente su ejecución motora.</p> <p>DOMINA</p> <p>Combina destrezas manipulativas, locomotoras y no locomotoras en su participación de actividades de movimiento.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>PARTICIPA</p> <p>Participa regular y voluntariamente en actividades físicas que promuevan la salud dentro y fuera de la escuela.</p> <p>CONOCE</p> <p>Identifica nuevas actividades físicas de su selección que promuevan el bienestar total.</p> <p>PARTICIPA</p> <p>Participa en actividades al aire libre autóctonas a su área, comunidad y pueblo.</p> <p>VALORA</p> <p>Establece relación de causa y efecto entre el participar en actividades de movimiento en su tiempo libre y el sentirse bien.</p> <p>CONOCE</p> <p>Analiza las consecuencias del uso y abuso de sustancias nocivas sobre el bienestar total.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE</p> <p>Identifica fuentes de información disponibles, a través de medios tecnológicos y los utiliza como referencia para ampliar sus conocimientos sobre aptitud física.</p> <p>APTITUD FISICA</p> <p>Ejecuta ejercicio físico de intensidad vigorosa durante veinte minutos, tres veces por semana, para desarrollar su capacidad funcional (fortaleza y tolerancia muscular, tolerancia cardiorrespiratoria, flexibilidad, balance y agilidad) dentro y fuera del contexto escolar.</p> <p>CONOCE</p> <p>Interpreta los resultados de un diagnóstico para elaborar un perfil de aptitud física personal.</p> <p>APTITUD FISICA</p> <p>Alcanza los estándares de aptitud física para su edad (NASPE).</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE</p> <p>Identifica factores de participación que contribuyen al disfrute y a la expresión propia del nivel.</p> <p>VALORA</p> <p>Coopera con otros durante el desarrollo de una actividad física.</p> <p>VALORA</p> <p>Reconoce los beneficios sociales y emocionales de la participación en las actividades físicas.</p> <p>VALORA</p> <p>Aprecia y respeta el ambiente natural, mientras practica una actividad física.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>VALORA</p> <p>Respeto el ambiente natural, mientras practica una actividad física.</p> <p>VALORA</p> <p>Reconoce cuando falta a las reglas o normas durante la participación en variedades de actividades físicas.</p> <p>CONOCE</p> <p>Distingue entre el riesgo razonable y conducta de alto riesgo en actividades físicas.</p> <p>VALORA</p> <p>Asume las responsabilidades que se derivan del desempeño de diferentes roles en las actividades físicas en que participa.</p>

Octavo Grado

Desarrollo Motor	Estilos de Vida Activos y Saludables	Aptitud Física	Disfrute, Reto e Interacción Social	Conducta Responsable
<p>El estudiante:</p> <p>DOMINA Ejecuta eficientemente una variedad de destrezas especializadas en actividades deportivas individuales y de equipo.</p> <p>DOMINA Ejecuta con agilidad una variedad de bailes folclóricos, sociales y aeróbicos, reconociendo a través del baile la diversidad cultural.</p> <p>CONOCE Determina los errores en la ejecución motora, tomando conceptos, reglas y principios biomecánicos como fuente de información, con el fin de combinar y aplicar los elementos indispensables para mejorar la ejecución.</p> <p>DOMINA Diversifica las destrezas manipulativas, locomotoras y no locomotoras al participar en una variedad de actividades de movimiento.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>PARTICIPA Participa voluntariamente en juegos, deportes, bailes, actividades al aire libre u otras actividades físicas de su preferencia.</p> <p>VALORA Reconoce la importancia de su participación en actividades de movimiento que promuevan el bienestar total.</p> <p>CONOCE Explica la interrelación de la actividad física y el descanso con el bienestar total.</p> <p>CONOCE Propone estrategias para mejorar sus hábitos de descanso, nutrición, relaciones interpersonales, actividad física y salud general.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE Identifica fuentes de información disponibles, a través de medios tecnológicos y los utiliza como referencia para ampliar sus conocimientos sobre aptitud física.</p> <p>APTITUD FISICA Ejecuta ejercicio físico de intensidad vigorosa durante veinte minutos, tres veces por semana, para desarrollar su capacidad funcional (fortaleza y tolerancia muscular, tolerancia cardiorrespiratoria, flexibilidad, balance y agilidad) dentro y fuera del contexto escolar.</p> <p>CONOCE Conoce y aplica los principios de entrenamiento a un programa de aptitud física.</p> <p>CONOCE Argumenta sobre los beneficios de la aptitud física en los diferentes sistemas del cuerpo y la prevención de enfermedades e hipocinéticas, para alcanzar niveles óptimos de salud.</p> <p>CONOCE Analiza y evalúa un perfil de aptitud física.</p> <p>APTITUD FISICA Alcanza los estándares de aptitud física para su edad (NASPE).</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE Conoce las posibilidades que tienen las personas con limitaciones de participar en actividades físicas y cómo éstas pueden contribuir positivamente en su autorrealización.</p> <p>VALORA Reconoce cómo la participación en actividades de movimiento de unos contra otros sirve para desarrollar respeto y comprensión hacia el prójimo.</p> <p>VALORA Participa en actividades físicas organizadas en la escuela y la comunidad que promuevan el cuidado y el disfrute del medio ambiente.</p> <p>VALORA Trabaja en forma cooperativa para lograr metas individuales y comunes dentro y fuera de la escuela.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE Identifica los beneficios de establecer normas y procedimientos para trabajar de forma individual y en grupo.</p> <p>CONOCE Reconoce la influencia de la presión de pares en la toma de decisiones.</p> <p>CONOCE Utiliza procedimientos básicos para prevenir y tratar accidentes en entornos de actividad física.</p> <p>CONOCE Establece vínculos entre sus acciones y las consecuencias que de éstas resulten.</p> <p>VALORA Propone y practica medidas de seguridad, de acuerdo con la actividad seleccionada.</p>

Noveno Grado

Desarrollo Motor	Estilos de Vida Activos y Saludables	Aptitud Física	Disfrute, Reto e Interacción Social	Conducta Responsable
<p>El estudiante:</p> <p>DOMINA Usa conceptos y principios biomecánicos para analizar y mejorar su ejecución y la de otros.</p> <p>DOMINA Ejecuta variedad de bailes populares, sociales y creativos con fluidez y ritmo.</p> <p>DOMINA Demuestra competencia y habilidad para combinar movimientos, en por lo menos tres actividades de las siguientes: acuáticas, defensa personal, deportes individuales y de equipo y actividades al aire libre.</p> <p>CONOCE Propone y demuestra estrategias defensivas y ofensivas sencillas en la práctica de los deportes aprendidos.</p> <p>CONOCE Evalúa su ejecución motora, utilizando diversos medios tecnológicos: computadora, cámara de video, cámaras digitales, televisión y calculadora, entre otros.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE Clasifica las actividades físicas que pueden desarrollarse en el ambiente escolar y la comunidad, de acuerdo con sus beneficios y requisitos de participación.</p> <p>VALORA Monitorea continuamente las metas establecidas en su programa de promoción de estilos de vida activos y saludables.</p> <p>CONOCE Analiza los beneficios de la actividad física y la nutrición y su relación con la reducción de riesgos específicos para la salud.</p> <p>CONOCE Propone la participación en diversas actividades físicas como una alternativa al manejo de tensiones.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE Identifica fuentes de información disponibles, a través de medios tecnológicos y los utiliza como referencia para ampliar sus conocimientos sobre aptitud física.</p> <p>CONOCE Participa y diseña junto al maestro un programa de ejercicios dirigido a mejorar su aptitud física.</p> <p>APTITUD FISICA Ejecuta ejercicio físico de intensidad vigorosa durante veinte minutos, tres veces por semana, para desarrollar su capacidad funcional (fortaleza y tolerancia muscular, tolerancia cardiorrespiratoria, flexibilidad, balance y agilidad) dentro y fuera del contexto escolar.</p> <p>CONOCE Analiza el efecto que tiene el ejercicio en la composición corporal.</p> <p>APTITUD FISICA Alcanza los estándares de aptitud física para su edad (NASPE).</p>	<p>El estudiante:</p> <p>PARTICIPA Participa en variedad de juegos, deportes, actividades al aire libre, bailes sociales, folclóricos y aeróbicos de diferentes trasfondos culturales.</p> <p>CONOCE Propone actividades físicas para presentar en la escuela o en la comunidad.</p> <p>VALORA Selecciona actividades de movimiento novedosas que representen un reto para si mismo y para el grupo.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>PARTICIPA Demuestra liderazgo, a través del trabajo en asociaciones escolares y grupos comunitarios que fomentan la participación en actividades físicas dirigidas a la calidad de vida de su comunidad.</p> <p>CONOCE Analiza las diferentes profesiones y ocupaciones relacionadas a la educación física y su aportación a la sociedad.</p> <p>CONOCE Propone formas para solucionar problemas y conflictos, a base de las posibles consecuencias.</p>

Expectativas Generales de Aprendizaje por Grado

Programa de Educación Física

Nivel: 10-12

DESARROLLO MOTOR

ESTÁNDAR DE CONTENIDO 1: El estudiante es capaz de demostrar la competencia motora en una variedad de formas de movimientos y pericia en algunas de éstas, las cuales responden a una libre selección, tales como: deportes individuales y grupales, actividades rítmicas, bailes, actividades en la naturaleza, entre otras.

ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES

ESTÁNDAR DE CONTENIDO 2: El estudiante es capaz de reconocer y comprender el significado de las actividades físicas en el mantenimiento de estilos de vida activos y saludables, juzgando los cambios en los intereses de participación en actividades físicas, capacitándose en estrategias efectivas para manejar los cambios y reconociendo el valor de las actividades físicas para el desarrollo integral del individuo.

APTITUD FÍSICA

ESTÁNDAR DE CONTENIDO 3: El estudiante es capaz de diseñar e implantar un programa de aptitud física personal fundamentado en los principios básicos de entrenamiento físico para evaluar, alcanzar y mantener niveles adecuados de aptitud física.

DISFRUTE, RETO E INTERACCIÓN SOCIAL

ESTÁNDAR DE CONTENIDO 4: El estudiante es capaz de utilizar las destrezas de interacción social, desarrollar estrategias de inclusión, crearse nuevos retos y derivar placer de las actividades físicas que seleccione voluntariamente.

CONDUCTA RESPONSABLE

ESTÁNDAR DE CONTENIDO 5: El estudiante es capaz por iniciativa propia, de exhibir una conducta que promueva el éxito personal y grupal en ambientes de actividad física. Las conductas que los estudiantes son capaces de exhibir incluyen: práctica de medidas de seguridad, seguir las reglas, normas y procedimientos de acuerdo con la actividad, trabajar en equipo, demostrar ética deportiva, funcionar de forma independiente, colaborar en la organización de actividades físicas de su interés e influenciar a otros a participar.

Décimo Grado

Desarrollo Motor	Estilos de Vida Activos y Saludables	Aptitud Física	Disfrute, Reto e Interacción Social	Conducta Responsable
<p>El estudiante:</p> <p>DOMINA Practica destrezas motoras en actividades al aire libre, actividades culturales y diversas formas de movimiento.</p> <p>CONOCE Utiliza una variedad de instrumentos y medios tecnológicos de información como marco de referencia, con el propósito de evidenciar su consistencia en un nivel óptimo de ejecución motriz.</p> <p>DOMINA Evalúa su capacidad motriz en la ejecución de actividades de movimiento.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>PARTICIPA Participa regular y voluntariamente en aquellas actividades físicas moderadas que le son significativas y están fuera del ambiente escolar.</p> <p>VALORA Identifica y valora la importancia de dormir al menos de siete a ocho horas diarias, para que el cuerpo recupere las energías necesarias y así poder desempeñarse efectivamente.</p> <p>VALORA Participa en actividades físicas moderadas que lo capacita para manejar adecuadamente los niveles de tensión.</p> <p>CONOCE Analiza las ventajas de un estilo de vida saludable.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>APTITUD FISICA Ejecuta ejercicio físico de intensidad vigorosa durante treinta minutos, tres veces por semana dentro y fuera del contexto escolar.</p> <p>VALORA Monitorea continuamente las metas establecidas en su programa de aptitud física.</p> <p>APTITUD FISICA Alcanza los estándares de aptitud física para su edad (NASPE).</p> <p>VALORA Argumenta sobre los beneficios de la aptitud física y prevención de enfermedades hipocinéticas para sí mismo, sus compañeros y la sociedad en general, en las diferentes etapas de su vida.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>PARTICIPA Aprende nuevas actividades físicas y participa voluntariamente de las actividades de su predilección.</p> <p>CONOCE Conoce como la recreación y las diferentes actividades de movimiento son necesarias para promover el disfrute, reto e interacción social en la escuela y la comunidad.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>VALORA Reconoce y previene situaciones que ameriten la práctica de medidas de seguridad en ambientes de actividad física.</p> <p>VALORA Acepta las diferencias individuales, las diferencias de criterio y las diversas manifestaciones culturales en actividades físicas.</p> <p>CONOCE Analiza el tiempo, costo y los factores de accesibilidad relacionados con la participación regular en actividades físicas.</p>

Undécimo Grado

Desarrollo Motor	Estilos de Vida Activos y Saludables	Aptitud Física	Disfrute, Reto e Interacción Social	Conducta Responsable
<p>El estudiante:</p> <p>DOMINA</p> <p>Aplica principios científicos (fisiológicos y biomecánicos) para ejecutar y mejorar su función motora.</p> <p>DOMINA</p> <p>Diseña una rutina o coreografía de baile de su selección y ejecuta la misma con fluidez y ritmo.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>VALORA</p> <p>Monitorea su rendimiento al ejercitarse y evalúa su estilo de vida periódicamente.</p> <p>VALORA</p> <p>Acepta sus características físicas y diferencias personales, en relación con las imágenes corporales y los niveles de ejecución difundidos por los medios de comunicación.</p> <p>CONOCE</p> <p>Evalúa críticamente los anuncios sobre el uso de sustancias nocivas y productos engañosos, con el fin de seleccionar un comportamiento adecuado para mejorar su salud y su calidad de vida.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>APTITUD FISICA</p> <p>Ejecuta ejercicio físico de intensidad vigorosa durante treinta minutos, tres veces por semana dentro y fuera del contexto escolar.</p> <p>APTITUD FISICA</p> <p>Alcanza los estándares de aptitud física para su edad (NASPE).</p> <p>VALORA</p> <p>Evalúa periódicamente los logros alcanzados y modifica las metas de su programa de aptitud física.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE</p> <p>Reconoce los beneficios que se obtienen al enfrentar situaciones de reto que lo estimulen a superarse en ambientes de actividad física durante toda su vida.</p> <p>VALORA</p> <p>Acepta los cambios en las características físicas propias de otras personas y su efecto en la ejecución física y estilo de vida.</p> <p>PARTICIPA</p> <p>Diseña y participa regularmente de un programa individualizado de actividades físicas para derivar placer.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE</p> <p>Analiza los efectos que tienen la edad, el sexo, la raza, el grupo étnico, el nivel socioeconómico y la cultura sobre las preferencias y participación en actividades físicas.</p> <p>CONOCE</p> <p>Diseña un programa de actividades físicas variadas en que todos sus compañeros puedan participar, tomando en consideración sus diferencias y similitudes.</p>

Duodécimo Grado

Desarrollo Motor	Estilos de Vida Activos y Saludables	Aptitud Física	Disfrute, Reto e Interacción Social	Conducta Responsable
<p>El estudiante:</p> <p>DOMINA</p> <p>Planifica y ejecuta estrategias avanzadas individuales y grupales de sistemas de juego (ofensiva-defensiva) de acuerdo con las reglas, en una variedad de deportes.</p> <p>DOMINA</p> <p>Demuestra competencia en una variedad de formas de movimiento y pericia en algunas actividades de su predilección.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>PARTICIPA</p> <p>Participa en el desarrollo de planes de trabajo dirigidos a satisfacer las distintas necesidades de servicio recreativo y de actividades de movimiento en la escuela y su comunidad.</p> <p>VALORA</p> <p>Propone y selecciona estrategias para enfrentarse a los cambios en los intereses de participación de las personas en actividades físicas moderadas durante todas las etapas de su vida.</p> <p>CONOCE</p> <p>Determina el papel que desempeña el tiempo, la economía, la accesibilidad de los servicios, la edad, el dominio de destrezas, el género, los riesgos de seguridad en la selección y participación de actividades físicas moderadas durante todas las etapas de su vida.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>APTITUD FISICA</p> <p>Ejecuta ejercicio físico de intensidad vigorosa durante treinta minutos, tres veces por semana, dentro y fuera del contexto escolar.</p> <p>APTITUD FISICA</p> <p>Alcanza los estándares de aptitud física para su edad (NASPE).</p> <p>CONOCE</p> <p>Utiliza diferentes medios tecnológicos de información para diseñar y ejecutar un programa personal de ejercicios fundamentado en su estructura corporal, para alcanzar un porcentaje adecuado de tejido adiposo y un porcentaje óptimo de tejido muscular (composición corporal).</p> <p>APTITUD FISICA</p> <p>Diseña y ejecuta un programa personal fundamentado en los principios básicos de entrenamiento y tipos de ejercicio que le permitan alcanzar niveles adecuados de aptitud física.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE</p> <p>Analiza los efectos que tienen la edad, el sexo, la raza, el grupo étnico, el nivel socioeconómico y la cultura sobre las preferencias y participación en actividades físicas.</p> <p>CONOCE</p> <p>Diseña un programa de actividades físicas variadas en que todos sus compañeros puedan participar, tomando en consideración sus diferencias y similitudes.</p>	<p>El estudiante:</p> <p>CONOCE</p> <p>Utiliza diferentes fuentes de información para tomar decisiones creativas e independientes que le permitan desempeñarse con éxito en el mundo del trabajo, en armonía con los demás y con su medio ambiente.</p> <p>CONOCE</p> <p>Evalúa las diferentes opciones de estudio y trabajo relacionadas con el campo de la educación física para su eventual incorporación al mundo del trabajo y a la economía global.</p>