



Competencias Esenciales por Grado
Educación Física

Desarrollar líderes para el éxito

2022

Publicado por

Departamento de Educación de Puerto Rico

Ave. Tnte. César González, esq. Calle Juan Calaf,
Urb. Industrial Tres Monjitas
Hato Rey, P.R. 00917

Teléfono: (787)759-2000

© julio 2022 por el Departamento de Educación de Puerto Rico
Reservados todos los derechos

Imagen de portada

Joseph López Méndez
Estudiante
Escuela Ernesto Ramos Antonini de Yauco
Oficina Regional Educativa de Ponce

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN



Competencias Esenciales por Grado

Programa de Educación Física

2022

NOTIFICACIÓN DE POLÍTICA PÚBLICA

El Departamento de Educación no discrimina de ninguna manera por razón de edad, raza, color, sexo, nacimiento, condición de veterano, ideología política o religiosa, origen o condición social, orientación sexual o identidad de género, discapacidad o impedimento físico o mental; ni por ser víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acoso.

NOTA ACLARATORIA

Para propósito de carácter legal en relación con el Título VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964; la Ley Pública 88-352, 42 USC. 2000 et seq; la Constitución del Estado Libre Asociado de Puerto Rico y el principio de economía gramatical y género no marcado de la ortografía española, el uso de términos, director, docente, maestro, estudiante, tutor, encargado y cualquier uso que pueda hacer referencia a ambos géneros, incluye tanto al masculino como al femenino.

VIGENCIA

Este documento normativo tiene vigencia hasta que se realice la próxima revisión curricular conforme con el Reglamento del Currículo Escolar del Departamento de Educación de Puerto Rico vigente. Este deroga las disposiciones anteriores u otras normas establecidas que contravengan el contenido mediante política pública (cartas circulares, manuales, guías o memorandos) que estén en conflicto, en su totalidad o en parte.



TABLA DE CONTENIDO

MENSAJE DEL SECRETARIO	vi
JUNTA EDITORA	vii
INTRODUCCIÓN	viii
GRADO: PREKÍNDER.....	1
GRADO: KINDERGARTEN	5
GRADO: PRIMER GRADO	5
GRADO: SEGUNDO GRADO.....	10
GRADO: QUINTO GRADO.....	28
GRADO: SEXTO GRADO	38
GRADO: SÉPTIMO GRADO	45
GRADO: OCTAVO GRADO	52
GRADO: NOVENO A DUODÉCIMO GRADO.....	59
COLABORADORES	69

MENSAJE DEL SECRETARIO

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN



Secretario | Lcdo. Eliezer Ramos Parés | ramos@de.pr.gov

PROYECTO DE REVISIÓN CURRICULAR DE SERVICIOS ACADÉMICOS

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) dirige sus acciones hacia la búsqueda de la calidad y la equidad en los aprendizajes de todos nuestros estudiantes. Nuestra meta es que estén preparados para competir en igualdad de condiciones con otros ciudadanos del mundo. Los documentos que a continuación presentamos, como resultado del proceso de revisión curricular del Área de Servicios Académicos, contribuyen a lograr esta meta. Este currículo, cuyo rigor y alcance, en cada grado, está de acuerdo con las etapas de desarrollo humano de nuestros estudiantes, es riguroso, alineado y enriquecido.

En este sentido, los docentes reciben un conjunto de herramientas para desarrollar en los estudiantes los conocimientos, las destrezas y las actitudes en cada materia, fundamentados en el pensamiento crítico, el pensamiento creativo y las actitudes para el éxito académico. Además, permiten una formación integral que fortalece los aprendizajes vinculados al arte, la tecnología, la salud y la educación física considerando un enfoque de equidad y respeto hacia los estudiantes, sus intereses, aptitudes y contextos.

Son ustedes, los docentes, quienes tienen un rol protagónico en el desarrollo holístico e integral de los estudiantes. Mediante los estándares y expectativas, las competencias esenciales, los marcos curriculares, los mapas curriculares o bosquejos temáticos y los prontuarios cumplirán con esta importante misión. Esto les permitirá dirigir de manera más efectiva la planificación de la enseñanza y la acción en el salón de clases con el fin de alcanzar un aprendizaje significativo en sus alumnos.

Hemos trabajado para que cada uno de nuestros estudiantes alcancen el éxito en su vida estudiantil y personal. Agradezco a todos los que participaron en los grupos de interés y aportaron con sus conocimientos, valiosas experiencias y recomendaciones en la construcción de estas nuevas herramientas. Estoy convencido de que, con el apoyo de la comunidad escolar, la dedicación de cada maestro y el esfuerzo de nuestros estudiantes podremos avanzar hacia nuestra meta en beneficio de todos los niños y jóvenes de nuestro sistema educativo.

Lcdo. Eliezer Ramos Parés
Secretario

Ave. Ture. César González 54, Calle Juan Calaf, Urb. Industrial Tres Mojititas, Hato Rey, Puerto Rico 00917 • P.O. Box 190799 San Juan, PR 00919-0799 • Tel. 787.739.2000 • www.de.pr.gov

El Departamento de Educación no discrimina de ninguna manera por razón de edad, raza, color, sexo, nacimiento, condición de veterano, ideología política o religiosa, origen o condición social, orientación sexual o identidad de género, discapacidad o impedimento físico o mental; ni por ser víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acoso.



JUNTA EDITORA

Lcdo. Eliezer Ramos Parés
Secretario

Sr. Luis González Rosario
Subsecretario Asociado

Dr. Ángel A. Toledo López
Subsecretario para Asuntos
Académicos y Programáticos

Dra. Beverly Morro Vega
Secretaria Auxiliar de
Servicios Académicos

Prof^a. Johanna Rosado Cajigas
Gerente de operaciones
Programa de Educación Física

INTRODUCCIÓN

El concepto competencia, en los contextos académicos, surge en los campos de la lingüística, la sociolingüística, la teoría social y la psicología. Por algún tiempo, estuvo estrechamente relacionado con el campo de la educación ocupacional y técnica. Sin embargo, este toma una noción distinta, cuando pasa al aspecto cognoscitivo para promover el desarrollo de competencias educativas o intelectuales en las que se vinculan los conocimientos, las destrezas, las actitudes y los valores con el fin de proveer una educación holística e integral. Esa visión es apoyada por la UNESCO, organismo que definió el concepto como un «conjunto de comportamientos socioafectivos y habilidades cognoscitivas, psicológicas, sensoriales y motoras que permiten llevar a cabo adecuadamente un desempeño, una función, una actividad o una tarea» (1996). De este modo, vemos que las competencias están vinculadas al saber, al saber hacer y al saber ser.

La educación basada en competencias se fundamenta en que el estudiante es la razón de ser del sistema educativo. Este enfoque persigue que los estudiantes tengan la capacidad de resolver los problemas de forma autónoma y creativa, y los capacita para ser líderes de sus respectivas comunidades, convertirse en ciudadanos productivos para la sociedad y en desarrollarse como emprendedores de la aldea global. Esta pretende dar respuesta a la sociedad del conocimiento y al uso de las nuevas tecnologías, al procurar que los estudiantes dispongan de los conocimientos, las destrezas y las aptitudes necesarias dentro de una o varias áreas de contenido para que ejecuten efectiva y eficientemente una tarea o actividad. Es por eso por lo que podemos vincular la educación por competencias con los Cuatro Pilares de la Educación desarrollados por Delors (1994), a saber: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser.

La educación basada en competencias, lejos de ser una educación conductual y fragmentada, se nutre de teorías y enfoques educativos críticos, dinámicos e integrales. Se cimenta en las necesidades de los estudiantes, los estilos de aprendizaje, en las capacidades y potencialidades individuales de cada uno para que logre su máximo potencial. En este enfoque, la acción pedagógica se centra en la experiencia práctica y en un comportamiento, una acción o un desempeño que necesariamente se enlaza a los conocimientos para lograr sus propósitos. Implica la exigencia de la criticidad para analizar y resolver problemas, de la creatividad para encontrar soluciones prometedoras, del fortalecimiento de la sensibilidad humana para desarrollar la capacidad de trabajar y colaborar en equipos multidisciplinarios y en la facultad de aprender a aprender y adaptarse.

Por todo lo expuesto, el Proyecto de Revisión Curricular de Servicios Académicos 2022 ha identificado las competencias esenciales en cada materia y para cada grado. Estas se establecieron a partir de los siguientes criterios:

- establecer el conocimiento esencial que debe conocer y dominar cada estudiante en cada grado, según la materia.
- apoyar el desempeño satisfactorio de los estudiantes para que progresen en el dominio profundo de los contenidos esenciales.
- acelerar el aprendizaje con el objetivo de cerrar las brechas de aprendizaje y de rendimiento académico para disminuir el rezago.

- apoyar el proceso de planificación de la enseñanza y el aprendizaje, para que los contenidos durante el año escolar se revisiten, y en situaciones de emergencia por fuerza mayor se prioricen para asegurar que el estudiante domine lo esencial del grado en cada materia al ser promovido.

Las competencias esenciales se describen en los documentos normativos que constituyen las herramientas de trabajo para los maestros de los programas académicos, tales como: los manuales de estándares y expectativas, los mapas curriculares o los bosquejos temáticos, según aplique. Esta estructura pretende facilitar el quehacer docente, pues reconocemos que los maestros son el recurso principal del sistema educativo. Son los mediadores y los facilitadores del aprendizaje, que asumen un nuevo rol dedicando la mayor parte de su tiempo al trabajo directo con los estudiantes.

Invitamos a todos los docentes a que analicen y utilicen esta herramienta de Competencias Esenciales para generar aprendizajes significativos en sus estudiantes.

Materia: Educación Física				
GRADO: PREKÍNDER				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 1 Dominio del movimiento	Gatear Arrastrarse	PK.DM1.1.E	Relocalización	Ejecutar destrezas locomotoras (caminar, correr, saltar, brincar y galopar).
	Caminar Flexionar rodillas	PK.DM1.6.E	Relocalización	Ejecutar el salto con ambos pies sin perder el equilibrio.
	Sujeta objetos y los lleva al pecho.	PK.DM2.1.E	Proyección Recepción de objetos	Ejecutar las destrezas de atrapar y lanzar varios objetos.
	Esquema corporal	PK.DM2.3.E	Proyección Recepción de objetos	Ejecutar la destreza de golpear un objeto utilizando diferentes partes del cuerpo.
	Agarre de pinza	PK.DM3.2.E	Disfrute del movimiento	Ejecutar rasgar hojas de papel en pedazos grandes.
	Agarre de pinza Comienzos del esquema corporal	PK.DM3.3.E	Disfrute del movimiento	Experimentar movimientos controlados con una variedad de materiales (pañuelos, balones, <i>bean bags</i> , entre otros).
	Esquema corporal	PK.DM3.4.E	Disfrute del movimiento	Ejecutar movimientos de coordinación ojo-mano y ojo-pie acorde con sus necesidades.
	Orientación espacial	PK.DM4.1.E	Manejo de peso	Ejecutar movimientos en su espacio personal.
	Esquema corporal Lateralidad Control de tronco	PK.DM4.3.E	Manejo de peso	Ejecutar la destreza de rodar en diferentes direcciones sobre sí mismo y diferentes orientaciones espaciales.

Materia: Educación Física				
GRADO: PREKÍNDER				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Esquema corporal Control postural	PK.DM4.4.E	Manejo de peso	Ejecutar las destrezas de doblarse, encogerse y estirarse.
	Mantenerse en un pie por tres segundos	PK.DM4.5.E	Manejo de peso	Demostrar equilibrio en un pie por cinco segundos o más.
Estándar 2 Comprensión del movimiento	Lateralidad Esquema corporal Ubicación tiempo y espacio	PK.CM1.1.E	Conciencia corporal	Distinguir entre el espacio personal y general mientras participa en actividades de movimiento.
	Lateralidad Esquema corporal Ubicación tiempo y espacio	PK.CM1.2.E	Relación	Utilizar una variedad de movimientos para ubicar su cuerpo (arriba-abajo, lado, al frente, atrás) con relación a otras personas u objetos.
	Identifica las destrezas a través de dibujos.	PK.CM1.3.E	Apreciación del movimiento	Reconocer el término cuando se le indica que realice alguna destreza locomotora.

Materia: Educación Física				
GRADO: PREKÍNDER				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Reconoce al menos cinco partes del cuerpo.	PK.CM1.4.E	Conocerse a sí mismo	Reconocer su esquema corporal (partes del cuerpo).
	Realiza actividades de diferenciación.	PK.CM1.5.E	Conciencia corporal	Distinguir entre su lado izquierdo y el derecho al realizar actividades de movimiento.
Estándar 3 Aptitud física	Identifica la ubicación del corazón en su cuerpo. Conoce que su corazón late más rápido cuando realiza alguna actividad física.	PK.AF1.1.E	Aptitud física	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa por 20 minutos o más diarios.
Estándar 3 Aptitud física	Reconoce la importancia de seguir las instrucciones ofrecidas por el docente u otro adulto.	PK.AF1.2.E	Disfrute del movimiento	Demostrar interés en participar de forma segura en la clase de Educación Física.

Materia: Educación Física				
GRADO: PREKÍNDER				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 4 Conducta responsable	Reconoce la importancia de seguir las instrucciones ofrecidas por el docente u otro adulto.	PK.CR1.1.E	Reto	Completar la tarea o actividad propuesta durante prácticas supervisadas.
	Se sienta y espera por instrucciones del docente.	PK.CR1.2.E	Apreciación del movimiento	Demostrar el seguir instrucciones mediante diferentes estrategias (visual, verbal, entre otras) en la ejecución de las tareas.
Estándar 5 Vida activa y saludable	Balance Control de las piernas	PK.VAS1.1.E	Eficiencia mecánica	Ejecutar la destreza de pedalear (triciclo, bicicleta) manteniendo control y dirección.

Materia: Educación Física				
GRADO: KINDERGARTEN				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 1 Dominio del movimiento	Camina Salta	K.DM1.1.E	Relocalización Manejo de peso	Ejecutar destrezas locomotoras, como saltar, galopar, correr, deslizarse o <i>skipping</i> , mientras mantiene el equilibrio.
	Columpiarse en el suelo sobre su espalda.	K.DM1.3.E	Relocalización Manejo de peso	Ejecutar rodadas laterales mediante una forma estirada de cuerpo (rodada en tronco).
	Atrapa globos y se los lleva al pecho.	K.DM2.1.E	Recepción de objetos	Demostrar cómo atrapar un balón grande lanzado.
	Rebote de balón con ambas manos	K.DM2.2.E	Proyección de objetos	Demostrar realizar un rebote mientras intenta un segundo rebote.
	Coloca el balón correctamente. Patea un objeto liviano.	K.DM2.4.E	Proyección de objetos	Ejecuta la destreza de patear un balón utilizando la parte interna del pie impulsándola hacia delante.
	Coloca la cuerda en el suelo y salta sobre ella manteniendo el equilibrio.	K.DM3.1.E	Relocalización	Ejecutar saltos y caídas manteniendo el equilibrio.

Materia: Educación Física				
GRADO: KINDERGARTEN				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Mantiene el equilibrio mientras salta con ambos pies.	K.DM3.2.E	Relocalización	Ejecutar un brinco sencillo mientras mueve la cuerda.
Estándar 2 Comprensión del movimiento	Orientación espacial	K.CM1.1.E	Conciencia corporal Relocalización	Reconocer la diferencia entre moverse en espacio personal y espacio general.
	Conceptos de lateralidad	K.CM1.3.E	Conciencia corporal Relocalización	Cambiar de direcciones (derecho, curvado o zigzag) al realizar actividades de movimiento.
	Reconoce algunas partes del cuerpo.	K.CM1.5.E	Conciencia corporal	Identificar las partes del cuerpo.
	Nombra los movimientos locomotores.	K.CM1.7.E	Manejo de peso	Distinguir los movimientos no locomotores (halar, empujar, balancearse y sacudirse).
	Reconoce, a través de láminas, las emociones y menciona cuales son.	K.CM1.8.E	Conciencia corporal	Expresar cómo comunicar sus emociones a través de movimiento (miedo, angustia, alegría, placer, rabia entre otras).
Estándar 3 Aptitud física	Se mantiene en movimiento por 20 minutos o más	K.AF1.1.E	Aptitud física	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa por 25 minutos o más diarios.

Materia: Educación Física				
GRADO: KINDERGARTEN				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Reconoce dónde está localizado el corazón.	K.AF1.2.E	Aptitud física	Reconocer que, cuando se mueve rápido, la respiración y el ritmo cardíaco aumentan.
	Sigue instrucciones del docente.	K.AF1.5.E	Apreciación del movimiento	Demostrar interés en participar de la clase de Educación Física.
Estándar 4 Conducta responsable	Espera sentado las instrucciones del docente.	K.CR1.1.E	Conocerse a sí mismo	Demostrar seguir instrucciones en escenarios grupales (sigue reglas, espera su turno).
	Acepta el equipo que se le asigna sin protestar.	K.CR1.3.E	Trabajo en equipo	Compartir el equipo y el espacio con otros.
Estándar 5 Vida activa y saludable	Conoce lo que es mantenerse activo.	K.VAS1.1.E	Aptitud física	Reconocer que la actividad física es importante para tener una buena salud.

Materia: Educación Física				
GRADO: KINDERGARTEN				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Menciona diferentes actividades de movimiento que realiza en su casa.	K.VAS1.2.E	Disfrute del movimiento	Reconocer actividades de movimiento y disfrutarlas.
	Expresa uno o dos sentimientos que se generan cuando realiza alguna actividad física en el parque.	K.VAS1.3.E	Expresión	Expresar sentimientos que se generan al realizar actividad física o recreativas.

Materia: Educación Física				
GRADO: PRIMER GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 1 Dominio del movimiento	Demuestra habilidades motrices básicas de caminar y deslizarse.	1.DM1.1.M	Eficiencia mecánica	Demostrar las habilidades motrices básicas de saltar, brincar, deslizarse y galopar con todos los elementos del patrón maduro.
	Demuestra habilidades de caminar, deslizarse y saltar.	1.DM1.2.E	Eficiencia mecánica	Demostrar las habilidades motrices básicas de correr y de <i>skipping</i> .
	Indica cuál es su lado dominante y no dominante.	1.DM1.5.E	Conciencia corporal	Demostrar sus lados izquierdo y derecho a través de las nociones arriba-abajo, dentro-fuera, cerca-lejos, con relación a sí mismo, sus pares y el docente.
	Demuestra como agarrar un balón correctamente. Lanza un <i>bean bag</i> al lugar indicado.	1.DM2.1.E	Eficiencia mecánica	Demostrar dos de los cinco elementos del patrón maduro al ejecutar el lanzamiento por debajo del hombro.
	Atrapa un globo y lo lleva al pecho.	1.DM2.2.E	Recepción de objetos	Ejecutar la destreza de atrapar un objeto liviano, balones de diferentes tamaños lanzados por él mismo, el docente o los pares, antes de que rebote.

Materia: Educación Física				
GRADO: PRIMER GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Rebota un balón con ambas manos controlándolo.	1.DM2.3.E	Proyección de objetos	Ejecutar la destreza de rebotar un balón consecutivamente en un mismo espacio mientras utiliza su mano dominante y la no dominante.
	Coloca el balón frente al pie.	1.DM2.6.E	Eficiencia mecánica	Demostrar dos de los cinco elementos del patrón maduro al patear un balón estacionario hacia el frente.
Estándar 1 Dominio del movimiento	Le pega a un globo con la mano abierta y lo mantiene controlado.	1.DM2.7.E	Proyección de objetos	Utilizar golpes (rebote) para mover el balón a corta distancia.
	Patea y pasa el balón de manera estática.	1.DM2.8.E	Proyección de objetos Relocalización	Demostrar un control adecuado del balón al utilizar la parte interior del pie, desplazándose en el espacio general.
	Mantiene el equilibrio en un solo pie por cinco segundos.	1.DM3.1.E	Aptitud motriz Conciencia corporal	Demostrar el equilibrio sobre diferentes bases de apoyo y lo realiza de formas variadas con su cuerpo.
	Mantiene el equilibrio en un solo pie por cinco segundos.	1.DM3.5.E	Aptitud motriz	Ejecutar hasta cinco brincos consecutivos utilizando una cuerda girada por sí mismo u otros.

Materia: Educación Física				
GRADO: PRIMER GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Sujeta la cuerda correctamente y puede pasarla sobre la cabeza.			
Estándar 2 Comprensión del movimiento	Movimientos locomotores Memoria espacial Conceptos de lateralidad	1.CM1.1.E	Conciencia corporal	Reconocer entre el espacio personal y el general mientras participa en una variedad de actividades de movimiento.
	Memoria espacial Reconoce algunas partes del cuerpo.	1.CM1.3.E	Conciencia corporal	Reconocer sus lados izquierdo y derecho a través de las nociones arriba-abajo, dentro-fuera, cerca-lejos, con relación a sí mismo, sus pares y otros.
Estándar 2 Comprensión del movimiento	Nombra los movimientos locomotores y no locomotores.	1.CM1.4.E	Relaciones	Demostrar habilidad para moverse a diferentes niveles: bajo, mediano o alto.
Estándar 3 Aptitud física	Identifica uno o dos beneficios de mantenerse activo.	1.AF1.2.E	Aptitud física	Nombrar los beneficios de mantenerse activo mediante el ejercicio y el juego lúdico.

Materia: Educación Física				
GRADO: PRIMER GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Localiza el corazón en su cuerpo.	1.AF1.4.E	Aptitud física	Identificar el corazón como un músculo que se fortalece con el ejercicio, el juego y la actividad física.
	Menciona dos o tres alimentos verdes y rojos.	1.AF1.5.E	Aptitud física	Identificar los alimentos sanos que ayudan a su salud y bienestar.
Estándar 4 Conducta responsable	Espera sentado a recibir instrucciones del docente, comparte materiales y equipo.	1.CR1.1.E	Apreciación del movimiento	Reconocer su responsabilidad con el uso apropiado de materiales, equipos y el espacio asignado al participar en actividades de movimiento.
	Reconoce su espacio personal y lo mantiene.	1.CR1.2.E	Apreciación del movimiento	Reconocer que el espacio personal y la seguridad emocional serán protegidos.
Estándar 4 Conducta responsable	Espera sentado a recibir instrucciones del docente, comparte materiales y equipo, pregunta si tiene dudas.	1.CR1.3.E	Apreciación del movimiento	Demostrar seguir las recomendaciones provistas del docente y cumplir las reglas al participar de actividades lúdicas en la clase.

Materia: Educación Física				
GRADO: PRIMER GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Comparte con otros durante la clase y en otros escenarios.	1.CR2.1.E	Trabajo en equipo	Ejecutar independientemente en diferentes escenarios de aprendizaje (ej. grupos grandes, pequeños, grupos mixtos o variados).
Estándar 5 Vida activa y saludable	Menciona al menos una actividad de movimiento que ayuda a mejorar su salud física.	1.VAS1.1.E	Apreciación del movimiento	Identificar actividades de movimiento que pueden mejorar la salud física.
	No muestra frustración cuando algo sale mal.	1.VAS1.2.E	Reto	Reconocer que aprender algo nuevo puede ser un desafío, pero la práctica y el esfuerzo pueden conducir al éxito.
	Menciona al menos una actividad de movimiento que puede realizar solo.	1.VAS1.5.E	Apreciación del movimiento	Identificar actividades que pueden realizarse cuando está solo, respetando la diversidad.

Materia: Educación Física				
GRADO: SEGUNDO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 1 Dominio del movimiento	Caminar Deslizarse Galopar	2.DM1.1.M	Relocalización	Ejecutar las destrezas de <i>skipping</i> y correr mientras utiliza todos los elementos del patrón maduro.
	Brinca en sitio. Flexiona las rodillas y extiende los brazos	2.DM2.1.E	Eficiencia mecánica	Demostrar cuatro de cinco elementos del patrón maduro de saltar y caer en un plano horizontal y vertical mientras despega y aterriza con ambos pies.
	Control corporal Coordinación ojo-pie	2.DM2.2.E	Manejo de peso Conciencia corporal	Utilizar diferentes bases de apoyo (por ejemplo: viga de balance, tabla vestibular, sobre una línea, aparatos, entre otros) para balancearse mientras combina niveles y formas.
	Esquema corporal Lateralidad Tono muscular	2.DM2.5.E	Manejo de peso Relocalización	Ejecutar giros, rodadas y volteretas de forma estirada o encogida hacia diferentes direcciones.
	Control corporal Esquema corporal Balance Coordinación	2.DM2.6.E	Manejo de peso Conciencia corporal	Reconocer la diferencia entre las acciones de encoger, flexionar, torcer y estirar mientras realiza actividades de movimiento.

Materia: Educación Física				
GRADO: SEGUNDO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Agarre y recepción correcta de la pelota Control corporal Coordinación ojo-mano	2.DM3.1.M	Eficiencia mecánica	Ejecutar eficientemente un lanzamiento por debajo del hombro mientras demuestra todos los elementos del patrón maduro.
	Agarre y recepción correcta de la pelota Control corporal Coordinación ojo-mano	2.DM3.2.M	Eficiencia mecánica	Ejecutar un lanzamiento por encima del hombro mientras demuestra dos de los cinco elementos del patrón maduro de la destreza.
Estándar 1	Agarre y recepción correcta de la pelota Control corporal Coordinación ojo-mano	2.DM3.3.E	Eficiencia mecánica	Ejecutar la destreza de atrapar con ambas manos un balón de diferentes tamaños lanzado por sí mismo o por otro sin pegarlo al cuerpo.
Dominio del movimiento	Uso correcto de la mano (palma sucia, dedos limpios) Rebote de balón estático Equilibrio	2.DM3.5.E	Eficiencia mecánica	Ejecutar el rebote del balón con su mano dominante mientras camina en el espacio general.

Materia: Educación Física				
GRADO: SEGUNDO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Coordinación ojo-pie Recepción correcta del balón Control corporal Coordinación ojo-mano	2.DM3.6.E	Eficiencia mecánica	Controlar el balón y el cuerpo mientras maneja el balón con los pies en el espacio general.
Estándar 2 Comprensión del movimiento	Todas las destrezas fundamentales de movimiento Esquema corporal	2.CM1.1.E	Relocalización Conciencia corporal	Ejecutar rítmicamente una combinación de destrezas y movimientos locomotores en el espacio general.
Estándar 3 Aptitud física	Todas las destrezas fundamentales de movimiento Esquema corporal Conceptos de fuerza y resistencia	2.AF1.3.E	Aptitud física	Reconocer el uso del cuerpo como una resistencia para desarrollar fuerza (por ejemplo: caminar con las manos y los pies o como algún animal).
Estándar 4 Conducta responsable	Espera su turno. Escucha al docente mientras habla. Comparte los materiales con otros.	2.CR1.1.E	Apreciación del movimiento	Seguir responsablemente las normas establecidas mediante su conducta y participación activa para lograr el éxito en las distintas actividades de movimiento.

Materia: Educación Física				
GRADO: SEGUNDO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 5 Vida activa y saludable	Reconoce los sentimientos y los menciona.	2.VAS1.1.E	Expresión	Describir sentimientos positivos asociados con participar en actividades físicas cuando se realizan solo o en compañía.
	Información sobre una variedad de actividades que se pueden realizar fuera de la escuela	2.VAS1.5.E	Apreciación del movimiento Conocerse a sí mismo	Identificar los beneficios generales que se derivan de participar en actividades físicas, (por ejemplo: salud mental-emocional, salud física, salud social, entre otros).

Materia: Educación Física				
GRADO: TERCER GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 1 Dominio del movimiento	Esquema corporal Flexibilidad Equilibrio Destrezas locomotoras básicas maduras	3.DM1.1.M	Eficiencia mecánica	Ejecutar eficientemente la destreza de saltar mostrando todos los elementos del patrón maduro.
	Destrezas de correr y caminar maduras	3.DM1.2.A	Aptitud motriz	Demostrar la diferencia entre trotar y una carrera de velocidad.
	Agarre y recepción de objetos Esquema corporal Control corporal Coordinación ojo-mano Lateralidad Direccionalidad	3.DM3.1.M	Proyección de objetos	Ejecutar lanzamientos con una bola u objeto (entre otros) con precisión y por debajo del hombro a un compañero o a un blanco específico.

Materia: Educación Física				
GRADO: TERCER GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Agarre y recepción de objetos Esquema corporal Control corporal Coordinación ojo-mano Lateralidad	3.DM3.2.M	Eficiencia mecánica	Demostrar tres de los cinco elementos del patrón maduro de la destreza de lanzamiento por encima del hombro en un ambiente no dinámico en términos de distancia y fuerza.
	Agarre y recepción de objetos Esquema corporal Control corporal Coordinación ojo-mano Lateralidad	3.DM3.3.E	Eficiencia mecánica	Demostrar cuatro de los cinco elementos del patrón maduro al atrapar un objeto lanzado por otros.
Estándar 1 Dominio del movimiento	Recepción de objetos Esquema corporal, Control corporal Coordinación ojo-pie Lateralidad	3.DM3.7.E	Proyección Recepción de objetos	Utilizar las destrezas de recibir y pasar el balón con la parte interior del pie a un compañero en posición estacionaria, y detener el balón en la recepción antes de regresar el pase.

Materia: Educación Física				
GRADO: TERCER GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 2 Comprensión del movimiento	Direccionalidad Ubicación espacio-tiempo Esquema corporal	3.CM1.1.E	Conciencia corporal	Orientarse en espacio y tiempo, con relación a sí mismo, a los objetos y a otros.
	Ejecuta y describe todas las destrezas locomotoras y no locomotoras.	3.CM1.3.E	Conciencia corporal	Reconocer destrezas locomotoras específicas al participar en una variedad de actividades de movimiento.
Estándar 3 Aptitud física	Esquema corporal Control corporal Lateralidad Desplazamientos Equilibrio estático y dinámico	3.AF1.1.E	Aptitud física	Participar activamente en una variedad de actividades, como por ejemplo juegos cooperativos, exploración del movimiento, baile y ritmo, de acuerdo con sus capacidades.
	Conocimiento sobre conceptos de aptitud física	3.AF1.2.E	Aptitud física	Identificar los beneficios físicos y mentales que se obtienen al participar en actividades físicas diarias.
	Actividades de movimiento y cuando utilizarlas	3.AF1.3.E	Aptitud física	Describir el concepto aptitud física y mencionar ejemplos de actividades de movimiento para mejorarla.

Materia: Educación Física				
GRADO: TERCER GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 3 Aptitud física	Conocimiento sobre el calentamiento	3.AF1.6.E	Aptitud física	Reconocer la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma al participar en actividades de movimiento vigorosas.
Estándar 4 Conducta responsable	Espera por su turno. Espera instrucciones del docente. Comparte materiales con otros.	3.CR1.1.E	Apreciación del movimiento	Demostrar una conducta apropiada al participar en actividades de movimiento dirigidas por el docente u otros.
	Sigue instrucciones del docente. Espera su turno.	3.CR1.2.E	Conocerse a sí mismo	Trabajar de forma independiente por periodos prolongados de tiempo.
Estándar 5 Vida activa y saludable	Componentes de eficiencia física	3.VAS1.7.E	Comprensión del movimiento	Practicar diferentes actividades adaptando su esfuerzo y aplicando los conocimientos de los beneficios de la actividad física.
	Describe los elementos esenciales de nutrición (carbohidratos, proteínas, grasas).	3.VAS1.8.E	Autoestima	Identificar alimentos que forman parte de su dieta personal y familiar, y calificarlos en saludables o no.

Materia: Educación Física				
GRADO: CUARTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 1 Dominio del movimiento	Esquema corporal Flexibilidad Equilibrio Destrezas locomotoras básicas maduras Destrezas no locomotoras	4.DM1.1.A	Relocalización	Utilizar diversidad de destrezas locomotoras en variedad de actividades diseñadas para practicar la destreza de flexibilidad, agilidad y baile.
	Destrezas de correr y caminar maduras Deslizarse Conceptos de separación Orden Continuidad	4.DM1.2.A	Eficiencia mecánica	Ejecutar carreras a distancia utilizando todos los elementos del patrón maduro.
	Control postural Esquema corporal Lateralidad Direccionalidad Fuerza Flexibilidad	4.DM1.6.E	Relocalización Manejo de peso	Aplicar las destrezas de giros, rodadas y volteretas de grados anteriores.

Materia: Educación Física				
GRADO: CUARTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Control postural Esquema corporal Conciencia corporal Lateralidad Direccionalidad Fuerza Flexibilidad Equilibrio	4.DM2.1.M	Eficiencia mecánica	Ejecutar movimientos de equilibrio con acciones de encoger, estirar y torcer.
Estándar 1 Dominio del movimiento	Control postural Esquema corporal Lateralidad Direccionalidad Fuerza Flexibilidad Equilibrio	4.DM2.2.M	Conciencia corporal Manejo de peso	Demostrar mantener el equilibrio con diferentes bases de apoyo mientras demuestra niveles y formas.

Materia: Educación Física				
GRADO: CUARTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Agarre y recepción de objetos Esquema corporal Control corporal Coordinación ojo-mano Lateralidad Direccionalidad	4.DM3.3.E	Eficiencia mecánica	Ejecutar con precisión el lanzamiento por encima del hombro al utilizar todos los elementos del patrón maduro en entornos no dinámicos.
	Agarre y recepción de objetos Esquema corporal Control corporal Coordinación ojo-mano Lateralidad Direccionalidad	4.DM3.7.M	Eficiencia mecánica	Ejecutar atrapar un balón lanzado por encima de la cabeza, a nivel de la cintura-pecho y debajo de la cintura en un entorno no dinámico.

Materia: Educación Física				
GRADO: CUARTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 1 Dominio del movimiento	Agarre y recepción de objetos Esquema corporal Control corporal Coordinación ojo-mano Lateralidad Conceptos relacionados al espacio personal	4.DM3.9.M	Eficiencia mecánica	Controlar el rebote del balón y el cuerpo al mismo tiempo en el espacio general, aumentando y disminuyendo la velocidad.
	Recepción de objetos Esquema corporal Control corporal Coordinación ojo-pie Lateralidad	4.DM3.11.E	Proyección Recepción de objetos	Demostrar cómo recibir y pasar un balón con el interior del pie a un compañero en movimiento en un entorno no dinámico.
	Recepción de objetos Esquema corporal Control corporal Coordinación ojo-mano y ojo-pie Lateralidad	4.DM3.13.E	Relocalización Proyección de objetos	Combinar el dribleo de la mano y el pie con otras destrezas (pasar, recibir, tirar, patear).

Materia: Educación Física				
GRADO: CUARTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 1 Dominio del movimiento	Agarre y recepción de objetos Esquema corporal Control corporal Coordinación ojo-mano Lateralidad Conceptos relacionados al espacio personal	4.DM3.15.E	Proyección de objetos	Ejecutar con fluidez el pase de antebrazo utilizando cuatro de cinco de los elementos del patrón maduro en un ambiente dinámico.
	Esquema corporal Coordinación ojo-mano Lateralidad Flexibilidad Fuerza Direccionalidad	4.DM3.16.E	Eficiencia mecánica	Mostrar cuatro de los cinco elementos del patrón maduro del pase de dedos sobre la cabeza.
	Agarre y recepción de objetos Esquema corporal Control corporal Coordinación ojo-mano Lateralidad Conceptos relacionados al espacio personal	4.DM3.17.M	Eficiencia mecánica	Controlar golpear un objeto con un implemento de mango corto: (por ejemplo: paleta de playa, tenis de mesa y otros) mientras demuestra todos los elementos del patrón maduro.

Materia: Educación Física				
GRADO: CUARTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 1 Dominio del movimiento	Agarre y recepción de objetos Esquema corporal Control corporal Coordinación ojo-mano Lateralidad Conceptos relacionados al espacio personal	4.DM3.19.E	Proyección de objetos	Ejecutar con fluidez golpear un objeto con un implemento largo mientras demuestra tres de los cinco elementos del patrón maduro (agarre, postura, orientación del cuerpo, plano de oscilación y seguimiento).
Estándar 2 Comprensión del movimiento	Direccionalidad Ubicación espacio-tiempo Esquema corporal Control ojo-mano Manipulación de implementos	4.CM1.1	Relocalización	Aplicar el concepto espacios abiertos al combinar destrezas que envuelven desplazamientos (por ejemplo: desplazarse rebotando el balón).
	Ejecuta y describe todas las destrezas locomotoras y no locomotoras Manipulación de implementos	4.CM1.5.M	Proyección de objetos Eficiencia mecánica	Aplicar los conceptos de dirección y fuerza al golpear un objeto con un implemento de mango corto, enviándolo hacia un objetivo designado.

Materia: Educación Física				
GRADO: CUARTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 2 Comprensión del movimiento	Busca información en fuentes electrónicas. Teoría sobre historia Reglas y terminología de actividades de movimiento Información de cómo tabular datos	4.CM1.9	Apreciación del movimiento	Identificar datos de la descripción, historia, reglas, terminología y significado social de diferentes actividades de movimiento.
Estándar 3 Aptitud física	Esquema corporal control corporal Lateralidad Desplazamientos Equilibrio estático y dinámico Patrones fundamentales de movimiento Movimientos locomotores y no locomotores Destrezas manipulativas Trabaja en equipo.	4.AF1.2.E	Aptitud física	Practicar una variedad de actividades de movimiento en la clase de Educación Física (solo, en grupos pequeños o con toda la clase).

Materia: Educación Física				
GRADO: CUARTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 3 Aptitud física	Teoría sobre conceptos de aptitud física	4.AF1.3.E	Aptitud física	Identificar los cinco componentes de aptitud física relacionados con la salud.
	Teoría sobre conceptos de aptitud física	4.AF1.4.E	Catarsis	Identificar cómo diferentes tipos de actividades físicas afectan el cuerpo y contribuyen a los componentes de salud física y mental.
	Información sobre pruebas y datos a utilizar Describe componentes de eficiencia física para la salud. Destrezas locomotoras y no locomotoras Fuerza Resistencia y coordinación	4.AF1.6.E	Aptitud física	Completar las evaluaciones (preprueba y posprueba) de aptitud física.
	Información sobre componentes de eficiencia física Resultados de prueba eficiencia física	4.AF1.9.E	Disfrute del movimiento	Mencionar cómo su condición física afecta su grado de ejecución al realizar actividades físicas (por ejemplo: al preguntarle “¿cómo te sientes?”).

Materia: Educación Física				
GRADO: CUARTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 4 Conducta responsable	Espera por su turno. Espera instrucciones del docente. Comparte materiales con otros.	4.CR1.1.E	Liderazgo	Presentar un comportamiento responsable en situaciones de grupo.
	Sigue las reglas establecidas por el docente. Espera instrucciones del docente. Comparte materiales con otros.	4.CR1.2.E	Liderazgo	Presentar un comportamiento apropiado y ético cuando participa en actividades de movimiento.
	Espera por su turno. Espera instrucciones del docente. Comparte materiales con otros.	4.CR1.6.E	Apreciación del movimiento	Reconocer la importancia de seguir reglas y medidas de seguridad al participar en actividades de movimiento y rítmicas.
Estándar 5 Vida activa y saludable	Conoce los componentes de eficiencia física.	4.VAS1.1.E	Apreciación del movimiento	Examinar los beneficios para la salud al participar en actividad física.

Materia: Educación Física				
GRADO: CUARTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Componentes de eficiencia física Teoría relacionada a la recreación	4.VAS1.6.E	Disfrute Autoexpresión	Adaptar actividades para su preferencia o necesidad personal.
	Describe los elementos esenciales de nutrición (carbohidratos, proteínas, grasas).	4.VAS1.7.E	Salud	Identificar maneras de promover hábitos alimentarios saludables en una variedad de entornos y situaciones (la escuela, las tiendas, entre otros).

Materia: Educación Física				
GRADO: QUINTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 1 Dominio del movimiento	Esquema corporal Flexibilidad Equilibrio Destrezas locomotoras básicas maduras Destrezas no locomotoras	5.DM1.1.M	Eficiencia mecánica	Demostrar todos los elementos del patrón maduro de las destrezas locomotoras en actividades diseñadas para la práctica dinámica de baile.
	Destrezas locomotoras y no locomotoras básicas maduras Deslizarse Conceptos de separación Orden Continuidad	5.DM1.2.M	Relocalización Proyección Recepción de objetos	Combinar destrezas locomotoras y manipulativas en una variedad de actividades predeportivas.
	Control postural Esquema corporal Lateralidad Direccionalidad Fuerza Flexibilidad Coordinación ojo-mano	5.DM1.3.M	Relocalización Recepción de objetos	Combinar una variedad de destrezas locomotoras con manipulativas al proyectar a un objetivo.

Materia: Educación Física				
GRADO: QUINTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 1 Dominio del movimiento	Destrezas locomotoras básicas y manipulativas maduras Control postural Esquema corporal Lateralidad Direccionalidad Fuerza Flexibilidad Coordinación ojo-mano y ojo-pie	5.DM1.7.A	Relocalización	Aplicar las destrezas locomotoras y manipulativas en patrones de movimiento de los grados anteriores.
	Agarre y recepción de objetos Control postural Esquema corporal Conciencia corporal Lateralidad Direccionalidad Fuerza Flexibilidad	5.DM3.1.A	Eficiencia mecánica	Ejecutar eficientemente lanzamientos (sobre y bajo el hombro) al utilizar todos los elementos del patrón maduro en entornos no dinámicos, con objetos y balones de distintos tipos y tamaños.

Materia: Educación Física				
GRADO: QUINTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Agarre y recepción de objetos Control postural Esquema corporal Lateralidad Direccionalidad Fuerza Flexibilidad	5.DM3.2.A	Proyección de objetos	Ejecutar con precisión lanzamientos (sobre y bajo el hombro) a un objetivo grande en tamaño.
Estándar 1 Dominio del movimiento	Agarre y recepción de objetos Esquema corporal Control corporal Coordinación ojo-mano Lateralidad Direccionalidad	5.DM3.3.A	Eficiencia mecánica	Ejecutar con precisión lanzamientos a otros mientras están en movimiento.

Materia: Educación Física				
GRADO: QUINTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Agarre y recepción de objetos Esquema corporal Control corporal Coordinación ojo-mano Lateralidad Direccionalidad Fuerza	5.DM3.6.A	Eficiencia mecánica	Ejecutar con precisión la recepción de lanzamientos (atrapadas) con otros, estando ambos en movimiento.
	Agarre y recepción de objetos Esquema corporal Control corporal Coordinación ojo-mano Lateralidad Conceptos relacionados al espacio personal Rebote con patrón maduro	5.DM3.8.A	Proyección de objetos	Combinar rebotar un balón con la mano con otras destrezas en tareas prácticas uno contra uno.

Materia: Educación Física				
GRADO: QUINTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 1 Dominio del movimiento	Recepción de objetos Mecánica de rebote maduro Esquema corporal Control corporal Coordinación ojo-mano y ojo-pie Lateralidad	5.DM3.12.M	Eficiencia mecánica	Ejecutar eficientemente (patrón maduro) el manejo del balón con las manos o los pies en una variedad de actividades diseñadas para la práctica de las destrezas.
	Recepción y proyección de objetos Esquema corporal Control corporal Coordinación ojo-mano Lateralidad Fuerza	5.DM3.15.E	Eficiencia mecánica	Ejecutar con precisión el pase de dedos con un balón usando ambas manos sobre la cabeza a un punto específico (voleo).

Materia: Educación Física				
GRADO: QUINTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Agarre correcto de un implemento de mango corto o largo Esquema corporal Control corporal Coordinación ojo-mano Lateralidad Fuerza	5.DM3.17.M	Eficiencia mecánica	Ejecutar eficientemente el bateo cuando otro le lanza la pelota.
Estándar 1 Dominio del movimiento	Agarre correcto de un implemento de mango corto o largo Esquema corporal Control corporal Coordinación ojo-mano Lateralidad Flexibilidad Fuerza Direccionalidad Desplazamientos	5.DM3.18.M	Proyección de objetos Recepción de objetos	Utilizar un implemento de mango largo para combinar golpes, destrezas de recepción y desplazamiento.

Materia: Educación Física				
GRADO: QUINTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Agarre y control de objetos Esquema corporal Control corporal Mecánica del salto Destrezas motor finas Destrezas manipulativas Coordinación ojo-mano Conceptos relacionados al espacio personal	5.DM3.20.A	Aptitud motriz	Crear una rutina de brincar la cuerda con otros usando una cuerda corta o larga.
Estándar 2 Comprensión del movimiento	Direccionalidad Ubicación espacio-tiempo Esquema corporal Destrezas locomotoras básicas maduras Destrezas no locomotoras	5.CM1.1	Conciencia corporal Relocalización Disfrute del movimiento	Combinar conceptos de estructuración espaciotemporal con movimientos locomotores y no locomotores en la práctica de baile y juegos para grupos pequeños.

Materia: Educación Física				
GRADO: QUINTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Menciona, describe y ejecuta todas las destrezas locomotoras y no locomotoras. Destrezas manipulativas Sigue instrucciones del docente.	5.CM1.2	Conciencia corporal	Combinar los conceptos de movimiento en actividades diseñadas para la práctica de las destrezas o prácticas autodirigidas en grupos pequeños.
Estándar 2 Comprensión del movimiento	Busca información de juegos de invasión red / pared a practicarse, de estrategias y tácticas ofensivas y defensivas. Destrezas manipulativas Agarre correcto de implementos de mango corto y largo Ubicación espacio-tiempo	5.CM1.7	Simulación	Aplicar estrategias y tácticas ofensivas y defensivas en tareas diseñadas para la práctica de las destrezas de juegos de invasión y red / pared.
	Estrategias de búsqueda en la internet Define movimiento.	5.CM1.9	Apreciación del movimiento	Utilizar datos de la descripción, la historia, las reglas, la terminología y el significado social de diferentes actividades de movimiento.

Materia: Educación Física				
GRADO: QUINTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 3 Aptitud física	Teoría sobre los componentes de aptitud física para la salud	5.AF1.5.M	Aptitud física	Diseñar un plan dirigido a utilizar la actividad física para mejorar los componentes de aptitud física para la salud.
Estándar 3 Aptitud física	Teoría sobre conceptos de aptitud física Describe las pruebas y sus componentes.	5.AF1.6.M	Aptitud física	Aplicar, con la ayuda del docente, un plan diseñado para mejorar los componentes de la aptitud física de acuerdo con los resultados de las pruebas.
	Teoría relacionada con el corazón y sus partes Teoría relacionada con la frecuencia cardíaca Teoría relacionada con el pulso y dónde tomarlo	5.AF1.8.E	Aptitud física	Determinar la diferencia de la frecuencia cardíaca antes, durante y después de ejecutar una actividad de movimiento.
Estándar 4 Conducta responsable	Conceptos relacionados con la prevención de accidentes	5.CR1.9.A	Apreciación del movimiento	Aplicar los principios de seguridad en las actividades físicas, según su edad, para prevenir accidentes y evitar lesiones.

Materia: Educación Física				
GRADO: QUINTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 5 Vida activa y saludable	Componentes de eficiencia física relacionados con la salud	5.VAS1.1.E	Apreciación del movimiento	Explicar los beneficios para la salud al participar en actividades físicas seleccionadas.
	Componentes de eficiencia física Teoría relacionada con la recreación	5.VAS1.2.E	Aptitud física	Realizar una lista de los beneficios de practicar actividad física fuera de la clase.
	Conceptos relacionados con interacciones sociales Describe conceptos de sociomotricidad.	5.VAS1.5.M	Apreciación del movimiento	Describir los beneficios sociales de participar en actividad física.

Materia: Educación Física				
GRADO: SEXTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 1 Dominio del movimiento	Esquema corporal Flexibilidad Equilibrio Destrezas locomotoras básicas maduras Destrezas no locomotoras	6.DM1.1.E	Eficiencia mecánica	Demostrar competencias básicas, con la técnica correcta, en una actividad de movimiento individual seleccionada por el estudiante.
	Destrezas locomotoras y no locomotoras básicas maduras Lateralidad Deslizarse Conceptos de ritmo, tempo, coordinación Percepción auditiva	6.DM1.2.E	Aptitud motriz Comprensión cultural	Ejecutar eficientemente patrones y ritmos de las siguientes formas de baile: folklórico, social, creativo lineal y bailes del mundo.

Materia: Educación Física				
GRADO: SEXTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Control postural Esquema corporal Lateralidad Direccionalidad Fuerza Flexibilidad Coordinación ojo- mano Resistencia	6.DM2.1.A	Eficiencia mecánica	Ejecutar con precisión lanzamientos, utilizando todos los elementos del patrón maduro, a distancia y con la fuerza apropiada (por ejemplo: desde los jardines (<i>outfield</i>) hacia el plato (<i>homeplate</i>); desde segunda base a primera base).
Estándar 1 Dominio del movimiento	Destrezas locomotoras básicas y manipulativas maduras Control postural Esquema corporal Lateralidad Direccionalidad Fuerza Flexibilidad Coordinación ojo- mano y ojo-pie	6.DM2.2.A	Eficiencia mecánica	Ejecutar eficientemente la recepción de diferentes objetos, utilizando todos los elementos del patrón maduro, desde diferentes trayectorias al realizar destrezas predeportivas.

Materia: Educación Física				
GRADO: SEXTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Agarre y recepción de objetos Control postural Esquema corporal Conciencia corporal Coordinación ojo-mano Lateralidad Direccionalidad Fuerza Flexibilidad	6.DM2.3.A	Proyección de objetos Recepción de objetos Relocalización	Ejecutar eficientemente la proyección y recepción de objetos con ambas manos al realizar la carrera, cambios de dirección y velocidad en actividades lúdicas.
Estándar 2 Comprensión del movimiento	Menciona, describe y ejecuta todas las destrezas locomotoras y no locomotoras. Destrezas manipulativas Direccionalidad Sigue instrucciones del docente.	6.CM1.1.A	Conciencia corporal Relocalización	Combinar destrezas locomotoras para crear espacios abiertos en combinación con una variedad de actividades de movimientos y direcciones.

Materia: Educación Física				
GRADO: SEXTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Conceptos relacionados con la búsqueda en la internet de información Teoría relacionada con diferentes actividades de movimiento	6.CM1.6.E	Apreciación del movimiento	Utilizar datos de la descripción, la historia, las reglas, la terminología, los conceptos y el significado social de diferentes actividades de movimiento.
Estándar 3 Aptitud física	Teoría sobre los componentes de aptitud física para la salud	6.AF1.1.M	Aptitud física	Describir cómo estar físicamente activo lleva a tener un cuerpo saludable.
Estándar 3 Aptitud física	Teoría sobre conceptos de aptitud física para la salud Teoría relacionada con diferenciación entre ejercicios aeróbicos y anaeróbicos	6.AF2.1.M	Aptitud física	Ejecutar una variedad de actividades de acondicionamiento físico aeróbicas, tales como ejercicios rítmicos y baile aeróbico, entre otras.

Materia: Educación Física				
GRADO: SEXTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Teoría relacionada con el corazón y sus partes Teoría relacionada con la frecuencia cardíaca Teoría relacionada con el uso de diferentes consolas de juegos o aplicaciones tecnológicas	6.AF2.2.M	Aptitud física	Ejecutar variedad de actividades aeróbicas utilizando tecnología, como juegos o consolas de vídeo, podómetro, monitor cardíaco, televisor, entre otros.
Estándar 3 Aptitud física	Conceptos relacionados con frecuencia cardíaca, pulso y dónde se toma Teoría relacionada con diferenciación de lo que es un ejercicio aeróbico y anaeróbico Componentes de aptitud física para la salud	6.AF2.3.M	Aptitud física	Ejecutar actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa, por lo menos, 60 minutos al día.

Materia: Educación Física				
GRADO: SEXTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Describe los componentes de aptitud física para la salud.	6.AF2.4.M	Aptitud física	Identificar los componentes de la aptitud motriz.
	Conceptos básicos relacionados con la nutrición	6.AF3.1.M	Aptitud física	Identificar los alimentos dentro de cada grupo básico y seleccionar las porciones apropiadas para su edad y su nivel de actividad física.
	Teoría sobre el uso de plantillas en Excel y uso de diarios de alimentos	6.AF3.2.M	Aptitud física (composición corporal)	Establecer registros de las actividades de movimiento que ejecuta y de los alimentos que consume.
Estándar 4 Conducta responsable	Espera su turno para participar. Comparte sus materiales con otros. Sigue las reglas del aula y otros lugares.	6.CR1.1.M	apreciación del movimiento	Seguir las reglas de etiqueta exhibiendo un comportamiento seguro, responsabilidad personal y respeto por las instalaciones.
Estándar 5 Vida activa y saludable	Espera su turno para participar. Comparte sus materiales con otros. Sigue las reglas del aula y otros lugares.	6.CR1.2.A	Liderazgo	Mostrar respeto por sí mismo y por los demás, siguiendo las reglas, motivando y participando con otros dentro del espíritu del juego o la actividad.

Materia: Educación Física				
GRADO: SEXTO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Entiende como se ofrece retroalimentación positiva y la importancia de esta. Menciona y utiliza conceptos de sociomotricidad.	6.CR1.5.M	Liderazgo	Aceptar las diferencias que existen entre los compañeros con diferentes niveles de habilidad, maduración y desarrollo físico, proporcionando apoyo y retrocomunicación positiva.
	Menciona los componentes de eficiencia física relacionados con la salud.	6.VAS1.1.M	Conocerse a sí mismo	Describir cómo mantenerse físicamente activo conduce a tener un cuerpo saludable.
	Componentes de eficiencia física Teoría relacionada con la recreación	6.VAS1.3.M	Aptitud física	Practicar actividad física seleccionada fuera de la clase de Educación Física.
	Conceptos relacionados con interacciones sociales Describe conceptos de sociomotricidad.	6.VAS1.4.M	Disfrute del movimiento	Ejecutar variedad de actividades de movimiento para toda la vida, bailes, deportes recreativos o actividades al aire libre.

Materia: Educación Física				
GRADO: SÉPTIMO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 1 Dominio del movimiento	Esquema corporal Flexibilidad Equilibrio Destrezas locomotoras básicas maduras Destrezas no locomotoras Conceptos de sociomotricidad	7.DM1.1.M	Aptitud motriz Comprensión cultural	Utilizar competencias básicas, con la técnica correcta, en actividades de movimiento individuales y grupales seleccionadas por los estudiantes.
	Destrezas locomotoras y no locomotoras básicas maduras Lateralidad Deslizarse Conceptos de ritmo, tempo, coordinación Percepción auditiva Conoce teoría sobre ritmos caribeños, latinoamericanos y europeos.	7.DM1.2.M	Aptitud motriz Comprensión cultural	Ejecutar eficientemente patrones y ritmos de bailes folklóricos, sociales, de línea, creativos y multiculturales (por ejemplo: salsa, bomba, plena, merengue, <i>hip hop</i> , entre otros).

Materia: Educación Física				
GRADO: SÉPTIMO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 2 Comprensión del movimiento	Esquema corporal Ubicación espacio temporal Direccionalidad Lateralidad Conciencia espacial	7.CM1.1.E	Conciencia corporal Relocalización	Diversificar la posición de su cuerpo reduciendo los espacios abiertos, combinando movimientos locomotores con diferentes rutas, cambios de dirección, velocidad o ritmo.
	Esquema corporal Ubicación espacio temporal Direccionalidad Lateralidad Conciencia espacial Mecánica madura de pase y recepción del balón	7.CM1.2.M	Simulación	Crear espacios abiertos ejecutando al menos dos de las siguientes tácticas ofensivas: variedad de pases, pivotes, engaños o fintas (<i>fakes</i>) y <i>give & go</i> .
	Teoría y ejemplos relacionados con las leyes de inercia, fuerza y acción y reacción	7.CM5.1.E	Aptitud motriz Apreciación del movimiento	Aplicar las leyes de movimiento de Newton a una variedad de bailes o actividades de movimiento (inercia, fuerza, principio de acción y reacción).

Materia: Educación Física				
GRADO: SÉPTIMO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Información sobre búsqueda en fuentes de datos confiables Destrezas para resumir la información obtenida	7.CM6.1.E	Apreciación del movimiento	Aplicar el conocimiento de los datos más importantes de la descripción, historia, reglas, terminología y significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes.
Estándar 3 Aptitud física	Teoría sobre los componentes de aptitud física para la salud	7.AF1.1.A	Aptitud física Apreciación del movimiento	Identificar las barreras que impiden mantener un estilo de vida activo y saludable, y buscar soluciones para eliminarlas.
	Teoría sobre conceptos de aptitud física para la salud Teoría relacionada con diferenciación entre ejercicios de fuerza y resistencia muscular	7.AF2.1.M	Aptitud física	Ejecutar una variedad de ejercicios de fuerza y resistencia muscular.

Materia: Educación Física				
GRADO: SÉPTIMO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Teoría relacionada con corazón y sus partes Teoría relacionada con la frecuencia cardíaca y toma de pulso Teoría relacionada con la diferenciación de lo que es un ejercicio de fuerza muscular y resistencia muscular Conceptos básicos sobre el sistema muscular	7.AF2.2.M	Aptitud física	Ejecutar actividades de intensidad moderada a vigorosa para el desarrollo de fuerza del sistema músculo-esquelético, por lo menos tres veces en semana.
Estándar 3 Aptitud física	Teoría relacionada con diferenciación de lo que es un ejercicio aeróbico y anaeróbico Componentes de aptitud física para la salud Teoría relaciona con el movimiento corporal	7.AF2.3.M	Aptitud física	Distinguir los ejercicios que puede utilizar para el desarrollo de la aptitud física y la aptitud motriz.

Materia: Educación Física				
GRADO: SÉPTIMO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Describe los componentes de aptitud física para la salud.	7.AF2.4.M	Aptitud física	Ajustar la actividad física a base de la cantidad de ejercicio necesario para alcanzar un estándar mínimo de salud y / o un funcionamiento óptimo a partir del nivel actual de condición física.
	Nutrición Deshidratación Identifica los alimentos dentro de cada grupo básico.	7.AF3.1.M	Aptitud física	Desarrollar estrategias para tener una dieta balanceada, la ingesta de meriendas y agua junto con actividad física diaria.
Estándar 4 Conducta responsable	Espera su turno para participar. Comparte sus materiales con otros. Sigue las reglas del aula y otros lugares.	7.CR1.1.A	Liderazgo	Exhibir una conducta social responsable e inclusiva al ofrecer apoyo a sus compañeros.

Materia: Educación Física				
GRADO: SÉPTIMO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Teoría relacionada con los conceptos motivación intrínseca y extrínseca Espera su turno para participar. Comparte sus materiales con otros. Sigue las reglas del aula y otros lugares.	7.CR1.2.A	Conocerse a sí mismo	Mostrar motivación intrínseca y extrínseca al seleccionar oportunidades para participar en actividades físicas fuera de la clase.
Estándar 5 Vida activa y saludable	Menciona los componentes de eficiencia física relacionados con la salud.	7.VAS1.1.M	Apreciación del movimiento	Identificar distintos tipos de actividad física y describir cómo ejercen un impacto positivo sobre la salud y el bienestar.

Materia: Educación Física				
GRADO: SÉPTIMO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Interacciones sociales Describe conceptos de sociomotricidad. Información sobre que se considera un ejercicio y sus aportaciones a la salud física, mental y emocional	7.VAS1.4.M	Disfrute de movimiento	Ejecutar al menos una actividad física, dos veces a la semana, fuera de la clase de Educación Física.

Materia: Educación Física				
GRADO: OCTAVO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 1 Dominio del movimiento	Esquema corporal Flexibilidad Equilibrio Coordinación Destrezas locomotoras básicas maduras Destrezas no locomotoras Conoce conceptos de sociomotricidad, tempo, ritmo y agilidad.	8.DM1.1.A	Aptitud motriz	Ejecutar con fluidez secuencias rítmicas de movimiento en actividades individuales y grupales seleccionadas por el estudiante.
	Destrezas locomotoras y no locomotoras básicas maduras Lateralidad Deslizarse Conoce conceptos de ritmo, tempo, coordinación y percepción auditiva. Conoce conceptos de sociomotricidad.	8.DM1.2.A	Aptitud motriz	Crear secuencias de movimiento siguiendo ritmo y tiempo de la música de manera individual y grupal.

Materia: Educación Física				
GRADO: OCTAVO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 1 Dominio del movimiento	Aplica y describe mecánica madura del lanzamiento por debajo y arriba del hombro. Aplica conceptos de fuerza, lateralidad, coordinación ojo-mano, ubicación tiempo y espacio.	8.DM2.1.A	Aptitud motriz	Ejecutar eficientemente lanzamientos a distancia con la fuerza apropiada durante actividades de juegos.
	Aplica y describe mecánica madura del lanzamiento por debajo y arriba del hombro. Aplica conceptos de fuerza, lateralidad, coordinación ojo-mano, ubicación tiempo y espacio.	8.DM2.4.A	Proyección de objetos	Ejecutar con precisión un lanzamiento a un receptor en movimiento mediante un rebote o pase adelantado.

Materia: Educación Física				
GRADO: OCTAVO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 1 Dominio del movimiento	Ejecuta destrezas maduras de rebote, pases y recepción del balón. Emplea conceptos de ubicación espacio temporal. Aplica teoría sobre pivotes y fintas.	8.DM2.5.M/A	Simulación	Ejecutar eficientemente, por lo menos, dos de las siguientes acciones: pivote, pasos de engaño, fintas y pantallas destinadas a crear espacios abiertos durante situaciones de juegos modificados.
	Ejecuta destrezas maduras de rebote, pases y recepción del balón. Emplea conceptos de ubicación espacio temporal. Aplica teoría sobre pivotes y fintas.	8.DM2.6.M/A	Simulación	Ejecutar eficientemente las siguientes habilidades ofensivas: pivote, <i>give and go</i> y jugada de engaño o fintas (<i>fake</i>) en actividades de juegos.
Estándar 1 Dominio del movimiento	Coordinación ojo-mano Ubicación espacio temporal Lateralidad Direccionalidad Fuerza muscular Emplea la mecánica correcta de agarre para un implemento de mango corto o largo.	8.DM3.11.A	Recepción de objetos	Ejecutar la recepción de objetos que provienen de distintas trayectorias y velocidades usando un implemento en un ambiente dinámico o juegos modificados.

Materia: Educación Física				
GRADO: OCTAVO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 2 Comprensión del movimiento	Esquema corporal Ubicación espacio temporal Direccionalidad Lateralidad Conciencia espacial Emplea la mecánica correcta de agarre para un implemento de mango corto o largo.	8.CM2.4.M	Proyección de objetos	Crear espacios abiertos en juegos de malla o pared con un implemento de mango largo o corto variando la fuerza, la dirección o moviendo el oponente de lado a lado y / o hacia el frente y hacia atrás.
Estándar 2 Comprensión del movimiento	Esquema corporal Ubicación espacio temporal Direccionalidad Lateralidad Conciencia espacial Emplea la mecánica madura de pase y recepción del balón.	8.CM2.5.M	Relocalización	Variar la colocación, la fuerza y el tiempo de retorno para evitar la anticipación del oponente.
	Teoría y ejemplos relacionados con las leyes de inercia, fuerza y acción y reacción	8.AF2.1.A	Aptitud física	Ejecutar una variedad de actividades de ejercicios de fuerza y resistencia.

Materia: Educación Física				
GRADO: OCTAVO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
Estándar 3 Aptitud física	Teoría sobre conceptos de aptitud física para la salud Teoría relacionada con diferenciación entre ejercicios de fuerza y resistencia muscular Teoría sobre los componentes de aptitud física para la salud	8.AF2.1.A	Aptitud física	Ejecutar una variedad de actividades de ejercicios de fuerza y resistencia.
Estándar 3 Aptitud física	Teoría sobre conceptos de aptitud física para la salud Teoría relacionada con diferenciación entre ejercicios de fuerza y resistencia muscular Teoría sobre los componentes de aptitud física para la salud	8.AF2.2.A	Aptitud física	Diseñar y utilizar un programa de entrenamiento que incluya ejercicios aeróbicos, fuerza, resistencia y flexibilidad.
	Teoría sobre los componentes de aptitud física para la salud	8.AF2.4.A	Aptitud física Apreciación del movimiento	Comparar y contrastar los componentes de aptitud física relacionados con la salud.

Materia: Educación Física				
GRADO: OCTAVO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Teoría relacionada con diferenciación de lo que es un ejercicio aeróbico y anaeróbico y componentes de aptitud física para la salud	8.AF3.1.A	Aptitud física	Diseñar un programa para mejorar los niveles de aptitud física relacionado con la salud y la nutrición.
Estándar 3 Aptitud física	Conceptos básicos relacionados con la nutrición y deshidratación	8.AF3.2.A	Aptitud física	Describir la relación entre la mala nutrición y los factores de riesgo para la salud.
	Conoce el término catarsis.	8.AF3.3A	Aptitud física	Utilizar movimientos básicos en actividades de reducción de estrés como el yoga y el tai chi.
Estándar 4 Conducta responsable	Espera su turno para participar. Comparte sus materiales con otros. Sigue las reglas del aula y otros lugares.	8.CR1.1.A	Aptitud física Conocerse a sí mismo	Aceptar responsabilidad para mejorar sus niveles de actividad y acondicionamiento físicos.

Materia: Educación Física				
GRADO: OCTAVO GRADO				
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:
	Espera su turno para participar. Comparte sus materiales con otros. Sigue las reglas del aula y otros lugares.	8.CR1.2.A	Conocerse a sí mismo	Utilizar destrezas eficaces de automonitoreo para incorporar opciones de actividades físicas en y fuera de la escuela.
	Espera su turno para participar. Comparte sus materiales con otros. Sigue las reglas del aula y otros lugares.	8.CR1.4.A	Liderazgo	Responder adecuadamente al comportamiento ético y no ético de los participantes durante la actividad física mediante el uso de las reglas y guías para resolver conflictos.
Estándar 5 Vida activa y saludable	Describe los componentes de eficiencia física relacionados con la salud.	8.VAS1.1.A	Disfrute del movimiento	Utilizar distintos tipos de actividad física y describir cómo ejercen un impacto positivo sobre la salud y el bienestar.

Materia: Educación Física					
GRADO: NOVENO A DUODÉCIMO GRADO					
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:	
Estándar 1 Dominio del movimiento	Esquema corporal Flexibilidad Equilibrio Destrezas locomotoras básicas maduras Destrezas no locomotoras Conceptos de sociomotricidad, tempo, ritmo y agilidad Patrones maduros de rebote de balón Pases y recepción de balón Agarre de implementos de mango corto y largo Coordinación ojo-mano y ojo-pie Reglas de actividades deportivas	NS.DM1.1.A	Eficiencia mecánica	Nivel 1	Nivel 2
				Refinar destrezas específicas de movimiento en una o más actividades para toda la vida (al aire libre, de rendimiento individual, juegos de red / malla, juegos de pared o juegos de puntería).	Demostrar competencia o refinar destrezas especializadas de movimiento en dos o más actividades de su selección para toda la vida (al aire libre, de rendimiento individual, juegos de red / malla, juegos de pared o juegos de puntería).

Materia: Educación Física					
GRADO: NOVENO A DUODÉCIMO GRADO					
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:	
Estándar 1 Dominio del movimiento	Componentes de aptitud física Teoría relacionada con entrenamiento con máquinas	NS.DM1.2.M	Aptitud física	Nivel 1	Nivel 2
				Demostrar la técnica apropiada en el entrenamiento de resistencia con material preparado o reciclable, bandas elásticas, pesas libres y otros medios, o con máquinas.	Combinar la técnica apropiada en el entrenamiento de resistencia con material preparado o reciclable, bandas elásticas, pesas libres y otros medios, o con máquinas.
	Reglas relacionadas con deportes. Aplica los elementos del patrón maduro de varias destrezas especializadas.	NS.DM1.3.A	Eficiencia mecánica	Ejecutar destrezas especializadas de movimiento en situaciones en que las reglas o condiciones cambian para modificar la complejidad.	Improvisar destrezas especializadas de movimiento en situaciones en que las reglas o condiciones cambian para modificar la complejidad.

Materia: Educación Física					
GRADO: NOVENO A DUODÉCIMO GRADO					
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:	
Estándar 1 Dominio del movimiento	Bailes Ritmo Tempo Secuencias rítmicas Destrezas fundamentales de movimiento	NS.DM1.4.A	Participación Eficiencia mecánica Aptitud motriz	Nivel 1	Nivel 2
				Demostrar competencia en una o más formas de baile que se utilizan en ocasiones sociales y culturales o demostrar competencia en una forma de baile (salsa, merengue, bachata, balé clásico, moderno, hip hop, trap, actividades rítmicas, porrismos, entre otros).	Ejecutar eficientemente una forma de baile o actividad rítmica, ofreciendo un espectáculo o realizando una coreografía.
	Teoría relacionada con actividades o ejercicios físicos relacionados con la salud, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular y direccionalidad	NS.DM1.5.A	Eficiencia mecánica Aptitud motriz	Ejecutar eficientemente en dos o más destrezas especializadas en actividades o ejercicios físicos relacionados con la salud (ejemplos: yoga, pilates, entrenamiento de resistencia, spinning, caminatas, kickboxing, aeróbicos, entre otros).	Demostrar competencia en una o más destrezas especializadas en actividades o ejercicios físicos relacionados con la salud.

Materia: Educación Física					
GRADO: NOVENO A DUODÉCIMO GRADO					
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:	
Estándar 2 Comprensión del movimiento	Esquema corporal Ubicación espacio temporal Direccionalidad Lateralidad Conciencia espacial	NS.CM1.1.A	Apreciación del movimiento Eficiencia mecánica	Nivel 1	Nivel 2
				Aplicar de forma apropiada los conceptos relacionados con el ejercicio y la participación en actividades de ejecución individual seleccionadas, actividades al aire libre, actividades de rendimiento individual, acuáticas, juegos en red / malla, juegos en pared o juegos de precisión.	Describir cómo en una destreza de lanzar y golpear elige disminuir la velocidad a cambio de la precisión.
	Esquema corporal Ubicación espacio temporal Direccionalidad Lateralidad Conciencia espacial	NS.CM1.2.A	Eficiencia mecánica	Utilizar principios y conceptos de movimiento (fuerza, movimiento y rotación) para analizar y mejorar su rendimiento o el de otros en una destreza seleccionada.	Identificar conceptos de biomecánica, desarrollo motor y fisiología del ejercicio para aprender y mejorar sus destrezas.

Materia: Educación Física					
GRADO: NOVENO A DUODÉCIMO GRADO					
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:	
Estándar 3 Aptitud física	Teoría sobre conceptos de aptitud física para la salud Teoría relacionada con diferenciación entre ejercicios de fuerza y resistencia muscular Teoría sobre los componentes de aptitud física para la salud	NS.AF1.2.A	Participación Aptitud física	Nivel 1	Nivel 2
				Diseñar un plan para entrenar y participar en un evento comunitario enfocado en la actividad física (ejemplos: triatlón, torneos, baile, ciclismo, entre otros).	Emplear un plan para entrenar y participar en un evento comunitario enfocado en la actividad física (ejemplos: triatlón, torneos, baile, ciclismo, entre otros).
	Teoría relacionada con los conceptos de nutrición	NS.AF1.3.A	Aptitud física	Diseña un plan de meriendas para antes, durante y después del ejercicio, que atienda las necesidades nutricionales de cada fase.	Emplea un plan de meriendas para antes, durante y después del ejercicio, que atienda las necesidades nutricionales de cada fase

Materia: Educación Física					
GRADO: NOVENO A DUODÉCIMO GRADO					
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:	
Estándar 3 Aptitud física	Teoría sobre conceptos de aptitud física para la salud Teoría relacionada con diferenciación entre ejercicios de fuerza y resistencia muscular Teoría sobre los componentes de aptitud física para la salud	NS.AF1.2.A	Participación Aptitud física	Nivel 1	Nivel 2
				Diseñar un plan para entrenar y participar en un evento comunitario enfocado en la actividad física (ejemplos: triatlón, torneos, baile, ciclismo, entre otros).	Emplear un plan para entrenar y participar en un evento comunitario enfocado en la actividad física (ejemplos: triatlón, torneos, baile, ciclismo, entre otros).

Materia: Educación Física					
GRADO: NOVENO A DUODÉCIMO GRADO					
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:	
	Teoría relacionada con los conceptos de nutrición	NS.AF1.3.A	Aptitud física	Diseña un plan de meriendas para antes, durante y después del ejercicio, que atienda las necesidades nutricionales de cada fase.	Emplea un plan de meriendas para antes, durante y después del ejercicio, que atienda las necesidades nutricionales de cada fase
Estándar 3 Aptitud física		NS.AF1.10.A	Aptitud física	Nivel 1	Nivel 2
				Calcular la zona de entrenamiento del ritmo cardíaco y aplicar la información al plan de acondicionamiento físico personal.	Ajustar el paso (<i> pacing </i>) para mantener el ritmo cardíaco en la zona de entrenamiento establecida usando la tecnología disponible para monitorear su intensidad aeróbica (monitor cardíaco, podómetro, entre otros).

Materia: Educación Física					
GRADO: NOVENO A DUODÉCIMO GRADO					
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:	
Estándar 4 Conducta responsable	Espera su turno para participar. Comparte sus materiales con otros. Sigue las reglas del aula y otros lugares. Teoría relacionada con el uso de sustancias controladas Conceptos relacionados a la drogo dependencia y esteroides anabólicos	NS.CR1.2.A	Trabajo en equipo Competencia	Nivel 1	Nivel 2
				Presentar la conducta adecuada, respeto por los demás y trabajar en equipo al realizar actividad física y /o baile social.	Mostrar conducta moral y ética en situaciones competitivas específicas (ejemplos: faltas intencionales, uso de sustancias prohibidas para mejorar el rendimiento, apuestas o competencias deportivas).
	Reglas de deportes Destrezas de comunicación	NS.CR1.3.A	Expresión Liderazgo	Usar destrezas de comunicación y estrategias para promover dinámicas de grupo o equipo.	Mostrar liderazgo en ambientes de actividad física (entrenador, arbitraje, anotador, líder de grupo, entre otros).

Materia: Educación Física					
GRADO: NOVENO A DUODÉCIMO GRADO					
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:	
Estándar 4 Conducta responsable	Espera su turno para participar. Comparte sus materiales con otros. Sigue las reglas del aula y otros lugares.	NS.CR1.5.A	Apreciación del movimiento	Nivel 1	Nivel 2
				Aplicar las mejores prácticas al participar con seguridad en las actividades físicas, ejercicios y bailes (prevención de lesiones, hidratación, uso de equipo, reglas y protección solar).	Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1, se trabajará en el nivel 2.

Materia: Educación Física					
GRADO: NOVENO A DUODÉCIMO GRADO					
Estándares	Conocimientos previos	Competencias esenciales	Conceptos	El estudiante es capaz de:	
Estándar 5 Vida activa y saludable	Describe los componentes de eficiencia física relacionados con la salud.	NS.VAS1.2.A	Aptitud física	Nivel 1	Nivel 2
				Discutir los beneficios de tener un estilo de vida activo y saludable y su relación con la productividad comunitaria, universitaria o laboral.	Discutir los beneficios de tener un estilo de vida activo y saludable y su relación con la productividad comunitaria, universitaria o laboral.
	Identifica factores que causan estrés. Participa en actividad física de moderada a vigorosa por 60 minutos o más al día. Conceptos relacionados con la aptitud física	NS.VAS1.6.A	Catarsis	Reconocer las estrategias para manejar y reducir el estrés (ejemplos: técnicas de relajación, ejercicios aeróbicos, meditación, ejercicios de respiración, entre otros).	Aplicar las estrategias para manejar y reducir el estrés (ejemplos: técnicas de relajación, ejercicios aeróbicos, meditación, ejercicios de respiración, entre otros).

COLABORADORES

El Programa de Educación Física agradece el compromiso y las valiosas aportaciones de todos los grupos de interés que formaron parte del proceso de revisión curricular. Sus esfuerzos y conocimientos contribuyeron al desarrollo del documento de Competencias Esenciales por Grado de Educación Física.

Prof. Johnny Algarín

Maestro
Escuela Francisco Gaztambide

Prof.^a Jennifer Ambert

Maestra
Escuela Voc. Tomás C. Ongay

Prof.^a Szaritsa E. Ayala Cruz

Maestra
Escuela Francisco Manrique Cabrera

Prof.^a Rosa Berríos

Maestra
Escuela Sup. Ocupacional Técnica de Yauco

Prof. Peter Blanco

Maestro
Escuela Sup. Alberto Meléndez Torres

Prof. Jorge Bonet

Director Ejecutivo
ORE Mayagüez

Prof.^a Jacqueline Burgos

Maestra
Escuela Centro de Tratamiento Social

Prof. Raúl Burgos

Maestro
Escuela. Eduardo Carrillo

Prof.^a Cindaly Cancel Negrón

Maestra
Escuela Pepita Arena

Prof. Miguel Caraballo

Facilitador Docente
ORE Humacao

Prof.^a Flor Carle

ORE San Juan

Prof.^a Emely Colón

Maestra
Escuela Francisco Jordán

Prof.^a Nitzá Córdova Rolón

Maestra
Escuela Elí Ramos

Prof.^a Carmen Cruz Molina

Maestra
Escuela Sotero Figueroa

Prof.^a Minerva Esparra

Maestra
Escuela Ramón Marín Solá

Prof.^a Vivian Figueroa

Coordinadora de Educación Física
Adaptada

Prof. Juan C. García

Director Instituto Puertorriqueño para el desarrollo del deporte y la recreación, DRD

Prof.^a María Kercado

Maestra
Escuela Gloria M. Borrero Olivera

Prof. Santiago Maldonado Bou
Maestro
Escuela Fernando Callejo

Prof.^a Annie Marrero Ramos
Superintendente- Retirada
ORE San Juan

Prof. Julio A. Martínez
Maestro
Escuela Urbana de Salinas

Prof. Jeffry Ortiz
Maestro
Escuela Luis Muñoz Marín

Prof. Ángel J. Pérez
Secretario General
Asociación de Educación Física y
Recreación de Puerto Rico

Dr. Luis Pizarro
UPR- Bayamón

Prof. Bolívar Ramírez III Carlo
American University

Dr. Somar Ramos
UPR- Río Piedras

Prof.^a Aurea Reillo
Escuela Salvador Brau

Prof. Ricardo J. Reyes
Maestro
Escuela Elemental Urbana

Prof.^a Linnette Rodríguez
Maestra
Escuela Cristóbal Santana Melecio

Prof. Luis R. Rodríguez
Facilitador Docente
ORE Caguas

Sr. Félix Rodríguez Fernández
Facilitador Docente
ORE Ponce

Prof.^a Gueimy Rodríguez
Maestra
Escuela Ramón María Torres

Prof. René Salvá
Maestro
Escuela Trina Padilla de Sanz

Prof.^a Desiré Torres
Maestra
Escuela Toribio Rivera

Prof. Gil X. Urbina Pérez
Maestro
Escuela Francisco Gaztambide

Prof.^a Iris Vale
Facilitadora Docente
ORE Mayagüez

Prof. Félix Valentín
Director Escolar
Escuela Josefita Monserrate de Sellés

Prof. Manuel Valle
Maestro
Escuela Julio Víctor Carrión

Prof. Mario R. Vélez Colón
Coordinador de proyectos Educativos y
deportivos