

An artistic illustration in a painterly style. In the upper left, a hand holds a portion of the Puerto Rican flag, showing the blue triangle with a white star and the red and white stripes. Another hand reaches up from the right side towards the flag. Below, the back of a person's head and shoulders is visible, looking upwards. The background is a solid blue color.

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN



Estándares de Contenido y Expectativas de 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



Estándares de Contenido y Expectativas de 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	6
JUNTA EDITORA	7
INTRODUCCIÓN.....	8
PREKINDERGARTEN	1
KINDERGARTEN.....	6
PRIMER GRADO.....	11
SEGUNDO GRADO.....	18
TERCER GRADO	25
CUARTO GRADO.....	33
QUINTO GRADO	42
SEXTO GRADO	51
SÉPTIMO GRADO	62
OCTAVO GRADO	73
NOVENO A DUODÉCIMO GRADO.....	82
COLABORADORES	92

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. Tise. César González, 264, Calle Juan Calaf, Urb. Industrial Tres Mosquitas, Hato Rey, Puerto Rico 00917 • P.O. Box 190739 San Juan, PR 00919-0739 • 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 plan estratégico del Departamento de Educación 2021-2026 tiene el compromiso de “crear una escuela puertorriqueña la cual debe ser un instrumento eficaz para la construcción de una sociedad justa y democrática, cultivando la ética, la solidaridad y la conciencia social. Debe ser una unidad dinámica de cambio social, capaz de desarrollar de manera explícita las actitudes, destrezas y conocimientos que preparen a los estudiantes de manera competente y con creatividad para enfrentarse a los retos del mundo moderno”. La meta es construir con cada idea y propuesta, una escuela que desarrolle en cada estudiante el conocimiento, seguro, inspirado, desafiado y empoderado, enfocado hacia la excelencia y equidad., construir esa escuela para todos.

Las metas establecidas en el plan estratégico son:

- Mejorar el aprovechamiento académico de todos los estudiantes
- Integrar la participación activa de los padres, las madres o los encargados en el proceso de formación holística del estudiante
- Apoderar a los directores de escuela y a los maestros para lograr cambios significativos en sus comunidades
- Fortalecer la infraestructura tecnológica para garantizar el proceso de enseñanza-aprendizaje y la recopilación de datos
- Maximizar la calidad administrativa por medio de: la descentralización del sistema, el uso de datos para la toma de decisiones, el uso eficaz del presupuesto, un sistema gerencial dinámico y eficiente que administra los procesos operacionales, académicos y fiscales en el que utiliza indicadores de rendimiento, efectividad y satisfacción
- Promover la salud física, mental, emocional y social por medio de los servicios del modelo biosicosocial

Basado en lo antes expuesto, el programa de Educación Física del Departamento de Educación de Puerto Rico tiene como propósito preparar al estudiante para que se desempeñe con éxito en la sociedad en el contexto de autonomía de la persona, desarrollo y bienestar personal y participación en el desarrollo social. Se pretende que el estudiante adquiera las Competencias del Siglo XXI entre las que se encuentran:

- habilidades para la vida
- pensamiento crítico
- comunicación, colaboración y creatividad
- Competencias TIC

En adición, se requiere que el estudiante adquiera los conocimientos a través del currículo competencias de Desarrollo Sostenible las cuales fueron propuestas por la ONU en el año 2015. El propósito de estas competencias fue establecer criterios para mejorar la vida de todos sin dejar a nadie rezagado Entre las competencias se encuentran:

- Objetivo Tres: Salud y Bienestar- a través de la clase de educación física se le provee al estudiante las herramientas y el conocimiento para mantener un estilo de vida saludable por el resto de su vida, y promueve el bienestar para todos, en todas las edades, importante para la construcción de sociedades prosperas
- Objetivo Cuatro: Educación de Calidad- Ofrecer una educación física de calidad garantiza una educación inclusiva y equitativa y promueve oportunidades de aprendizaje permanentes para todos.
- Objetivo Cinco: Igual de Género y Empoderar a todas las mujeres y niñas -

Se cumplen con los propósitos de la agenda 2030 de la ONU.

La revisión curricular es uno de los procesos más importantes de un país. Debe ser uno pensado y planificado tomando en cuenta los cambios actuales, las necesidades de los estudiantes y de la comunidad en general. Tomando en cuenta todos los elementos anteriores se realizó el proceso de revisión de estándares y expectativas del Programa de Educación Física.

Los estándares son constructos teóricos de referencia que facilitan y sistematizan la enseñanza. En adición son indicadores o descriptores del logro que cada estudiante. La organización SHAPE of América (2022) define los estándares de educación física como lo que un estudiante debe saber y ser capaz de hacer como resultado de un programa altamente efectivo.

El Programa de Educación Física ha propuesto revisar los estándares y expectativas tomando en cuenta la transición de los estudiantes egresados de escuela superior al mundo del trabajo y la universidad y establecer las competencias necesarias para que puedan competir en igualdad de condiciones con profesionales de otros países en una economía globalizada. El marco de referencia (para adaptación o adopción) son los Estándares SHAPE America's National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education).

En Puerto Rico, se realizó el proceso de revisión, adopción, alineación y validación de los estándares. Los estándares y expectativas están escritos de manera medible, reflejan el contenido (conocimiento y destrezas) que se espera que el estudiante aprenda y facilitan la evaluación y el seguimiento al progreso estudiantil.

En el proceso de planificación, el maestro tomará en consideración los cinco estándares para dirigir al estudiante a constituirse en una persona físicamente educada. Las expectativas son ejemplos explícitos de lo que un estudiante debe saber, ser capaz de hacer y sentir hacia el valor promovido. Estas proveen una secuencia y un alcance progresivo. Las expectativas orientarán al maestro en la redacción de objetivos.

Los estándares de una persona físicamente educada, guiados a alcanzar un estilo de vida activo y saludable:

Estándar 1: Dominio del Movimiento

Una persona físicamente educada demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.

Estándar 2: Comprensión del Movimiento

Una persona físicamente educada aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados a la ejecución motriz y al movimiento.

Estándar 3: Aptitud Física Personal

Una persona físicamente educada demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

Estándar 4: Conducta Responsable

Una persona físicamente educada exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.

Estándar 5: Vida Activa y Saludable

Una persona físicamente educada reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.

Las expectativas que se presentan suplen la necesidad de desarrollar las destrezas al hacer un enfoque en la adquisición de las destrezas motrices fundamentales en el nivel elemental. Estas son la base para todos los patrones de movimiento especializados que los estudiantes utilizarán en la adolescencia y la adultez para participar en una variedad de actividades de movimiento. El maestro puede identificar expectativas adicionales al tomar como base los estándares de contenido, los conceptos del Modelo Curricular del Programa de Educación Física “Significado Personal” y atender las necesidades de los estudiantes. Sin embargo, el docente se asegurará de desarrollar las que se identifican por ser esenciales. Además, incluimos material de referencia en diferentes anejos para facilitar la planificación de las actividades curriculares.

CÓMO LEER LOS ESTÁNDARES Y EXPECTATIVAS

Los estándares y expectativas están ubicados por grado; su orden no representa su importancia. Los cinco estándares deben ser trabajados para propiciar que los estudiantes se

constituyan en personas físicamente educadas.

Todas las expectativas están redactadas con la intención de promover la actividad física para toda la vida. Las expectativas relacionadas a las destrezas acuáticas van a estar determinadas por la disponibilidad de las instalaciones acuáticas, medidas de seguridad, normas y reglamentos establecidos por el Departamento de Educación de Puerto Rico. Este documento se contemplará en los anejos.

Las expectativas están presentadas por un número, el cual no indica orden de importancia, en las tablas del grado y estándar al cual corresponden. Los números que aparecen en la columna del nivel representan el nivel mínimo del área de dominio de los procesos de desarrollo y responden al nivel de la taxonomía aplicable, ya sea, en la dimensión dominio cognoscitivo (DC), afectivo (DV) o motriz (DM) que han sido determinados por el verbo de acción. En la columna a la derecha aparecen los conceptos de énfasis en cada expectativa (modelo Significado Personal): esto no limita el uso de conceptos relacionados. Para obtener la destreza que se indicará en el plan diario, en caso de que no esté implícita en la expectativa, el maestro la obtendrá de la descripción del concepto.

El documento está organizado por grados. El nuevo formato de los estándares comienza con la franja violeta oscuro que contiene el estándar. Debajo de esta, en la franja violeta claro, aparecen la descripción del estándar y debajo de estas las expectativas. Las expectativas están organizadas por nivel complejidad siguiendo la taxonomía de Bloom. Debajo de la descripción de cada expectativa se encuentra el concepto por cada expectativa según aplique. Para facilitar el uso de este documento, se establecen unos códigos antes de cada expectativa. A continuación, un ejemplo de estos: **K.DM1.1.E** — El primer número o letra corresponde al grado (Kinder); la letra a continuación al estándar (Dominio del movimiento); el segundo número a la expectativa. Por último, la secuencia de la destreza representada por una letra (Emergiendo). Además, las expectativas consideradas competencias esenciales se destacan en el documento en negrita y en el tipo de letra "Arial Black".

PREKINDERGARTEN	
Estándar 1 Dominio del Movimiento	Una persona físicamente educada demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.
PK.DM1	Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad, orientándose y regulando sus acciones en relación con personas, el espacio y el tiempo.
	<p>PK.DM1.1.E Ejecuta destrezas locomotoras (caminar, correr, saltar y brincar). Concepto: relocalización</p>
	<p>PK.DM1.2.E Ejecuta la destreza de caminar sobre una línea recta en varios escenarios. Concepto: relocalización</p>
	<p>PK.DM1.3.E Demuestra cómo subir y bajar escaleras alternando los pies. Concepto: relocalización</p>
	<p>PK.DM1.4.E Ejecuta brincar desde un escalón hacia el suelo. Concepto: relocalización</p>
	<p>PK.DM1.5.E Ejecuta saltar un objeto a diferentes alturas tomando en consideración medidas de seguridad. Concepto: relocalización</p>
	<p>PK.DM1.6.E Ejecuta el salto con ambos pies sin perder el equilibrio. Concepto: relocalización</p>

PREKINDERGARTEN		
PK.DM2	Desarrolla control en la ejecución de destrezas manipulativas.	
	PK.DM2.1.E	Ejecuta las destrezas de atrapar y lanzar varios objetos. Concepto: proyección y recepción de objetos
	PK.DM2.2.E	Ejecuta golpear objetos (globo, bola de <i>foam</i> , pelota de <i>playground</i> , entre otros) con las manos abiertas. Concepto: proyección y recepción de objetos
	PK.DM2.3.E	Ejecuta la destreza de golpear un objeto utilizando diferentes partes del cuerpo. Concepto: proyección y recepción de objetos
	PK.DM2.4.E	Ejecuta patear un balón estacionario. Concepto: proyección y recepción de objetos
PK.DM3	Ejecuta movimientos controlados de los músculos pequeños de los dedos y las manos.	
	PK.DM3.1.E	Ejecuta agrupar objetos de acuerdo con su forma y tamaño. Concepto: proyección de objetos
	PK.DM3.2.E	Ejecuta rasgar hojas de papel en pedazos grandes. Concepto: disfrute del movimiento
	PK.DM3.3.E	Experimenta movimientos controlados con una variedad de materiales (pañuelos, balones, <i>bean bags</i> , entre otros). Concepto: disfrute de movimiento
	PK.DM3.4.E	Ejecuta movimientos de coordinación ojo-mano y ojo-pie de acuerdo con sus necesidades. Concepto: disfrute del movimiento

PREKINDERGARTEN		
PK.DM4	Maneja y domina el cuerpo en el espacio.	
	PK.DM4.1.E	Ejecuta movimientos en su espacio personal. Concepto: manejo de peso
	PK.DM4.2.E	Ejecuta la destreza de girar sobre su mismo eje en diferentes direcciones. Concepto: manejo de peso
	PK.DM4.3.E	Ejecuta la destreza de rodar en diferentes direcciones sobre sí mismo y en diferentes orientaciones espaciales. Concepto: manejo de peso
	PK.DM4.4.E	Ejecuta las destrezas de doblarse, encogerse y estirarse. Concepto: manejo de peso
	PK.DM4.5.E	Demuestra equilibrio en un pie por cinco segundos o más. Concepto: manejo de peso
Estándar 2 Comprensión del Movimiento	Una persona físicamente educada aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con la ejecución y el movimiento.	
PK.CM1	Conoce las destrezas necesarias para participar en una variedad de actividades físicas.	
	PK.CM1.1.E	Distingue entre el espacio personal y general mientras participa en actividades de movimiento. Concepto: conciencia corporal
	PK.CM1.2.E	Utiliza una variedad de movimientos para ubicar su cuerpo (arriba-abajo, al lado, al frente, atrás) con relación a otras personas u objetos. Concepto: relación

PREKINDERGARTEN		
Estándar 3 Aptitud Física	Una persona físicamente educada demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad y condición física.	
PK.AF1	Comprende las relaciones entre la actividad física, la alimentación, la postura, la higiene personal y del ambiente, y la salud.	
	PK.AF1.1.E	Ejecuta actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa por 20 minutos o más diarios. Concepto: aptitud física
	PK.AF1.2.E	Demuestra interés en participar de forma segura en la clase de Educación Física. Concepto: disfrute de movimiento
Estándar 4 Conducta Responsable	Una persona físicamente educada exhibe responsabilidad personal y conducta social responsable respecto a sí misma y otros.	
PK.CR1	Exhibe respeto a sí mismo, al maestro y sus semejantes durante el periodo lectivo.	
	PK.CR1.1.E	Completa la tarea o actividad propuesta durante prácticas supervisadas. Concepto: reto
	PK.CR1.2.E	Demuestra seguir instrucciones mediante diferentes estrategias (visual, verbal, entre otras) en la ejecución de las tareas. Concepto: apreciación del movimiento
	PK.CR1.3.E	Coopera con sus pares en actividades de movimiento. Concepto: trabajo en equipo
	PK.CR1.4.E	Reconoce la importancia de esperar su turno para realizar las prácticas supervisadas. Concepto: conocerse a sí mismo

PREKINDERGARTEN		
Estándar 5 Vida Activa y Saludable	Una persona físicamente educada reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.	
PK.VAS1	Identifica el placer de realizar actividad física.	
	PK.VAS1.1.E	Ejecuta la destreza de pedalear (triciclo, bicicleta) manteniendo control y dirección. Concepto: eficiencia mecánica
	PK.VAS1.2.E	Demuestra interés en participar activamente en actividades de movimiento dentro y fuera de la escuela. Concepto: disfrute del movimiento

KINDERGARTEN		
Estándar 1 Dominio del Movimiento	Una persona físicamente educada demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.	
K.DM1	Desarrollo del control corporal, versatilidad, autocontrol físico en la ejecución de las destrezas fundamentales de locomoción	
	K.DM1.1.E	Ejecuta destrezas locomotoras, como saltar, galopar, correr, deslizarse o <i>skipping</i> , mientras mantiene el equilibrio. Concepto: relocalización/manejo de peso
	K.DM1.2.E	Ejecuta destrezas locomotoras por medio del baile creativo o actividades rítmicas en respuesta a lo demostrado por el docente. Concepto: disfrute del movimiento
	K.DM1.3.E	Ejecuta rodadas laterales mediante una forma estirada de cuerpo (rodada en tronco). Concepto: relocalización/manejo de peso
	K.DM1.4.E	Reconoce la diferencia entre encogerse y estirarse. Concepto: manejo de peso
K.DM2	Desarrollo del control en la ejecución de destrezas manipulativas.	
	K.DM2.1.E	Demuestra cómo atrapar un balón grande lanzado. Concepto: recepción de objetos
	K.DM2.2.E	Demuestra realizar un rebote mientras intenta un segundo rebote. Concepto: proyección de objetos
	K.DM2.3.E	Demuestra cómo dejar caer un balón y atraparlo antes que este rebote dos veces. Concepto: recepción de objetos

KINDERGARTEN		
	K.DM2.4.E	Ejecuta la destreza de patear un balón utilizando la parte interna del pie impulsándola hacia delante. Concepto: proyección de objetos
	K.DM2.5.E	Demuestra cómo golpear con la mano un objeto liviano de abajo hacia arriba. Concepto: proyección de objetos
	K.DM2.6.E	Demuestra oposición de brazo y pierna cuando lanza un balón por debajo del hombro. Concepto: proyección de objetos
K.DM3	Desarrollo del control corporal en la ejecución de destrezas de no locomoción	
	K.DM3.1.E	Ejecuta saltos y caídas manteniendo el equilibrio. Concepto: relocalización
	K.DM3.2.E	Ejecuta un brinco sencillo mientras mueve la cuerda. Concepto: relocalización
	K.DM3.3.E	Ejecuta brincos mientras alguien le da vueltas a la cuerda. Concepto: relocalización
Estándar 2 Comprensión del Movimiento	Una persona físicamente educada aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con la ejecución y el movimiento.	
K.CM1	Conoce las destrezas necesarias para participar en una variedad de actividades físicas.	
	K.CM1.1.E	Reconoce la diferencia entre moverse en espacio personal y espacio general. Concepto: conciencia corporal/relocalización
	K.CM1.2.E	Selecciona cómo moverse en su espacio personal al ritmo de la música. Concepto: conciencia corporal/relocalización

KINDERGARTEN		
	K.CM1.3.E	Cambia de direcciones (derecho, curvado o zigzag) al realizar actividades de movimiento. Concepto: conciencia corporal/relocalización
	K.CM1.4.E	Expresa a través del movimiento patrones fundamentales y cómo desplazarse por el espacio general a diferentes velocidades. Concepto: relocalización
	K.CM1.5.E	Identifica las partes del cuerpo (esquema corporal). Concepto: conciencia corporal
	K.CM1.6.E	Identifica las coordenadas espaciales (izquierda y derecha) al participar en actividades de movimiento. Concepto: conciencia corporal
	K.CM1.7.E	Distingue los movimientos no locomotores como halar, empujar, balancearse y sacudirse. Concepto: manejo de peso
	K.CM1.8.E	Expresa cómo comunicar sus emociones a través de movimiento (ejemplos: miedo, angustia, alegría, placer, rabia, entre otras). Concepto: conciencia corporal
	K.CM1.9.E	Representa mediante el juego acciones cotidianas de su familia y de la comunidad para afirmar su identidad personal. Concepto: expresión
Estándar 3 Aptitud Física	Una persona físicamente educada demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad y condición física.	
K.AF1	Comprende las relaciones entre la actividad física, la alimentación, la postura, la higiene personal y del ambiente y la salud.	

KINDERGARTEN		
	K.AF1.1.E	Ejecuta actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa por 25 minutos o más diarios. Concepto: aptitud física
	K.AF1.2.E	Reconoce que, cuando se mueve rápido, la respiración y el ritmo cardíaco aumentan. Concepto: aptitud física
	K.AF1.3.E	Reconoce que la comida provee energía para realizar actividad física. Concepto: aptitud física
	K.AF1.4.E	Modela una secuencia de movimiento durante la clase de Educación Física. Concepto: aptitud física
	K.AF1.5.E	Demuestra interés en participar de la clase de Educación Física activamente. Concepto: apreciación del movimiento
Estándar 4 Conducta Responsable	Una persona físicamente educada exhibe responsabilidad personal y conducta social responsable respecto a sí misma y hacia otros.	
K.CR1	Desarrolla capacidades sociomotrices al comunicarse, expresarse y relacionarse mediante experiencias lúdicas.	
	K.CR1.1.E	Demuestra seguir instrucciones específicas en escenarios grupales (sigue reglas, espera su turno). Concepto: conocerse a sí mismo
	K.CR1.2.E	Acepta responsabilidad por su conducta cuando es indicado. Concepto: conocerse a sí mismo
	K.CR1.3.E	Comparte el equipo y el espacio con otros. Concepto: trabajo en equipo

KINDERGARTEN		
Estándar 5 Vida Activa y Saludable	Una persona físicamente educada reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.	
K.VAS1	Identifica el placer de realizar actividad física.	
	K.VAS1.1.E	Reconoce que la actividad física es importante para tener una buena salud. Concepto: aptitud física
	K.VAS1.2.E	Reconoce actividades de movimiento y las disfruta. Concepto: disfrute del movimiento
	K.VAS1.3.E	Expresa sentimientos que se generan al realizar actividad física o recreativas. Concepto: expresión

PRIMER GRADO		
Estándar 1 Dominio del Movimiento	Una persona físicamente educada demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.	
1.DM1	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando comprende cómo utilizar su cuerpo en una variedad de actividades físicas y juegos lúdicos.	
	1.DM1.1.M	Demuestra las habilidades motrices básicas de saltar, brincar, deslizarse y galopar con todos los elementos del patrón maduro. Concepto: eficiencia mecánica
	1.DM1.2.E	Demuestra las habilidades motrices básicas de correr y de <i>skipping</i> . Concepto: eficiencia mecánica
	1.DM1.3.E	Demuestra dos de cinco elementos del patrón maduro de salto y caída en un plano horizontal y vertical mientras utiliza ambos pies sin carrera. Concepto: eficiencia mecánica
	1.DM1.4.E	Utiliza habilidades motrices básicas en un baile, actividad rítmica o adaptada. Concepto: aptitud motriz
	1.DM1.5.E	Demuestra 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. Concepto: conciencia corporal
1.DM2	Demuestra habilidades manipulativas, ojo-mano, ojo-pie y lateralidad en una variedad de actividades físicas y juegos lúdicos.	
	1.DM2.1.E	Demuestra dos de los cinco elementos del patrón maduro al ejecutar el lanzamiento por debajo del hombro. Concepto: eficiencia mecánica

PRIMER GRADO		
	1.DM2.2.E	Ejecuta la destreza de atrapar un objeto liviano, balones de diferentes tamaños lanzados por él mismo, el docente o los pares antes de que rebote. Concepto: recepción de objetos
	1.DM2.3.E	Ejecuta la destreza de rebotar un balón consecutivamente en un mismo espacio mientras utiliza la mano dominante y la no dominante. Concepto: proyección de objetos
	1.DM2.4.E	Demuestra la destreza de darle a un objeto golpeándolo con las palmas abiertas de la mano de abajo hacia arriba. Concepto: proyección de objetos
	1.DM2.5.E	Ejecuta golpes a una pelota con un implemento de mango corto (paleta, raqueta, entre otros) mientras la envía hacia arriba con precisión. Concepto: proyección de objetos
	1.DM2.6.E	Demuestra dos de los cinco elementos del patrón maduro al patear un balón estacionario hacia el frente. Concepto: eficiencia mecánica
	1.DM2.7.E	Utiliza golpes (rebote) para mover el balón a corta distancia. Concepto: proyección de objetos
	1.DM2.8.E	Demuestra un control adecuado del balón con la parte interior del pie, desplazándose en el espacio general. Concepto: proyección de objetos/relocalización

PRIMER GRADO		
1.DM3	Demuestra habilidades de estabilidad y equilibrio en una variedad de actividades físicas y juegos lúdicos.	
	1.DM3.1.E	Demuestra el equilibrio sobre diferentes bases de apoyo y lo realiza de formas variadas con su cuerpo. Concepto: aptitud motriz/conciencia corporal
	1.DM3.2.E	Ejecuta actividades de baile al transferir el peso de una parte del cuerpo a otra en su espacio personal. Concepto: manejo de peso
	1.DM3.3.E	Demuestra cómo torcerse, encogerse, estirarse y flexionarse. Concepto: manejo de peso
	1.DM3.4.E	Coordina el brinco al girar la cuerda él mismo hacia el frente o hacia atrás consecutivamente. Concepto: aptitud motriz
	1.DM3.5.E	Ejecuta hasta cinco brinco consecutivos utilizando una cuerda girada por sí mismo u otros. Concepto: aptitud motriz
Estándar 2 Comprensión del Movimiento	Una persona físicamente educada aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas para el aprendizaje y el desarrollo de destrezas motoras.	
1.CM1	Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar su movimiento.	
	1.CM1.1.E	Reconoce entre el espacio personal y el general mientras participa en una variedad de actividades de movimiento. Concepto: conciencia corporal
	1.CM1.2.E	Especifica diferentes partes del cuerpo según las coordenadas espaciales: a la derecha, a la izquierda, mano derecha, mano izquierda, entre otros. Concepto: conciencia corporal

PRIMER GRADO		
	1.CM1.3.E	Reconoce 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. Concepto: conciencia corporal
	1.CM1.4.E	Demuestra habilidad para moverse a diferentes niveles: bajo, mediano o alto. Concepto: relaciones
	1.CM1.5.E	Diferencia entre velocidad rápida o lenta al participar en actividades de movimiento. Concepto: aptitud motriz
	1.CM1.6.E	Distingue entre fuerza liviana y pesada. Concepto: eficiencia mecánica
	1.CM1.7.E	Reconoce los términos y reglas de las diferentes actividades de movimiento en que participa y explica qué significan. Concepto: apreciación del movimiento
	1.CM1.8.E	Menciona los diferentes segmentos del cuerpo (tronco, extremidades superiores, extremidades inferiores). Concepto: conciencia corporal
Estándar 3 Aptitud Física Personal	Una persona físicamente educada demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad y condición física.	
1.AF1	Selecciona y participa regularmente en actividades físicas relacionadas con la salud para su bienestar y su calidad de vida.	

PRIMER GRADO		
	1.AF1.1.E	Ejecuta actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa por 30 minutos o más diarios. Concepto: aptitud física
	1.AF1.2.E	Nombra los beneficios de mantenerse activo mediante el ejercicio y el juego lúdico. Concepto: aptitud física
	1.AF1.3.E	Ejecuta actividades de movimiento en la clase de Educación Física (estaciones, en pareja, grupales, entre otros). Concepto: aptitud motriz
	1.AF1.4.E	Identifica el corazón como un músculo que se fortalece con el ejercicio, el juego y la actividad física. Concepto: aptitud física
	1.AF1.5.E	Identifica los alimentos sanos que ayudan a su salud y bienestar. Concepto: aptitud física
	1.AF1.6.E	Describe cómo participar en una actividad física que impacta la salud. Concepto: aptitud física/apreciación del movimiento
Estándar 4 Conducta Responsable	Una persona físicamente educada exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí misma y hacia otros.	
1.CR1	Utiliza principios de seguridad en escenarios de actividad física.	
	1.CR1.1.E	Reconoce su responsabilidad con el uso apropiado de materiales, equipos y el espacio asignado al participar en actividades de movimiento. Concepto: apreciación del movimiento

PRIMER GRADO		
	1.CR1.2.E	Reconoce que el espacio personal y la seguridad emocional serán protegidos. Concepto: apreciación del movimiento
	1.CR1.3.E	Demuestra seguir las recomendaciones provistas del docente y cumple las reglas al participar de actividades lúdicas en la clase. Concepto: apreciación del movimiento
	1.CR1.4.E	Reconoce las instrucciones establecidas para una participación segura y apropiada en el uso de materiales y equipo sin tener que recordárselo continuamente. Concepto: apreciación del movimiento
1.CR2	Ejecuta de forma cooperativa y productiva con sus pares o grupo pequeño.	
	1.CR2.1.E	Ejecuta independientemente en diferentes escenarios de aprendizaje (ejemplos: grupos grandes, pequeños, grupos mixtos o variados). Concepto: trabajo en equipo
Estándar 5 Vida Activa y Saludable	Una persona físicamente educada reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.	
1.VAS1	Identifica los beneficios de realizar actividad física fuera de la clase de Educación Física, tanto dentro como fuera de su hogar.	
	1.VAS1.1.E	Identifica actividades de movimiento que pueden mejorar la salud física. Concepto: apreciación del movimiento
	1.VAS1.2.E	Reconoce que aprender algo nuevo puede ser un desafío, pero la práctica y el esfuerzo pueden conducir al éxito. Concepto: reto

PRIMER GRADO		
	1.VAS1.3.E	Describe sentimientos positivos que se derivan del resultado de su participación en actividades de movimiento. Concepto: expresión
	1.VAS1.4.E	Explica las razones personales para disfrutar al participar en actividades de movimiento. Concepto: expresión
	1.VAS1.5.E	Identifica actividades que pueden realizarse cuando está solo, respetando la diversidad. Concepto: apreciación del movimiento

SEGUNDO GRADO	
Estándar 1 Dominio del Movimiento	Una persona físicamente educada demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.
2.DM1	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando comprende cómo utilizar su cuerpo en una variedad de actividades físicas y juegos lúdicos.
	<p>2.DM1.1.M Ejecuta las destrezas de <i>skipping</i> y correr mientras utiliza todos los elementos del patrón maduro. Concepto: relocalización</p> <p>2.DM1.2.M Reconoce la diferencia entre trotar y correr rápidamente al realizar actividades de movimiento. Concepto: relocalización</p> <p>2.DM1.3.M Ejecuta una variedad de actividades rítmicas diseñadas o demostradas por el docente o el estudiante en respuesta a ritmos simples. Concepto: aptitud motriz</p>
2.DM2	Demuestra habilidades de estabilidad, equilibrio y transferencia de peso al realizar una variedad de actividades físicas y juegos lúdicos.
	<p>2.DM2.1.E Demuestra cuatro de cinco elementos del patrón maduro de saltar y caer en un plano horizontal y vertical mientras despega y aterriza con ambos pies. Concepto: eficiencia mecánica</p> <p>2.DM2.2.E Utiliza diferentes bases de apoyo (por ejemplo: viga de balance, tabla vestibular, sobre una línea, aparatos, entre otros) para balancearse mientras combina niveles y formas. Concepto: manejo de peso/conciencia corporal</p> <p>2.DM2.3.E Modifica la posición de su cuerpo al realizar equilibrio en posición invertida mientras se mantiene inmóvil sobre diferentes bases de apoyo. Concepto: manejo de peso/conciencia corporal</p>

SEGUNDO GRADO		
	2.DM2.4.E	Ejecuta transferencia de peso de un pie a diferentes partes del cuerpo mientras utiliza desplazamientos y diferentes bases de apoyo. Concepto: manejo de peso/conciencia corporal
	2.DM2.5.E	Ejecuta giros, rodadas y volteretas de forma estirada o encogida hacia diferentes direcciones. Concepto: manejo de peso/relocalización
	2.DM2.6.E	Reconoce la diferencia entre las acciones de encoger, flexionar, torcer y estirar mientras realiza actividades de movimiento. Concepto: manejo de peso/conciencia corporal
	2.DM2.7.E	Combina equilibrio y transferencias de peso al ejecutar una secuencia de tres pasos en un baile y/o actividades rítmicas. Concepto: manejo de peso/relocalización
2.DM3	Demuestra habilidades manipulativas, óculo-manual (ojo-mano), óculo-podal (ojo-pie) y lateralidad en una variedad de actividades físicas y juegos lúdicos.	
	2.DM3.1.M	Ejecuta eficientemente un lanzamiento por debajo del hombro mientras demuestra todos los elementos del patrón maduro. Concepto: eficiencia mecánica
	2.DM3.2.M	Ejecuta un lanzamiento por encima del hombro mientras demuestra dos de los cinco elementos del patrón maduro de la destreza. Concepto: eficiencia mecánica
	2.DM3.3.E	Ejecuta la destreza de atrapar con ambas manos un balón de diferentes tamaños lanzado por sí mismo o por otro sin pegarlo al cuerpo. Concepto: eficiencia mecánica

SEGUNDO GRADO		
	2.DM3.4.E	Ejecuta el rebote del balón con su mano dominante en una posición estática. Concepto: eficiencia mecánica
	2.DM3.5.E	Ejecuta el rebote del balón con su mano dominante mientras camina en el espacio general. Concepto: eficiencia mecánica
	2.DM3.6.E	Controla el balón y el cuerpo mientras maneja el balón con los pies en el espacio general. Concepto: eficiencia mecánica
	2.DM3.7.E	Utiliza acercamientos continuos mientras corre hacia el balón, lo patea en movimiento y demuestra tres de los cinco elementos del patrón maduro. Concepto: eficiencia mecánica
	2.DM3.8.E	Repite golpes consecutivos a un objeto hacia arriba con un implemento de mango corto. Concepto: proyección de objetos
	2.DM3.9.E	Utiliza un implemento de mango largo para golpear un balón en una base de soporte (<i>tee ball</i> o cono) mientras utiliza el agarre correcto según su lado dominante. Concepto: eficiencia mecánica
	2.DM3.10.E	Ejecuta consecutivamente la destreza de brincar la cuerda hacia adelante y hacia atrás, girada por él mismo, mientras utiliza todos los elementos del patrón maduro. Concepto: eficiencia mecánica
	2.DM3.11.E	Ejecuta cinco brincos consecutivos mientras utiliza una cuerda girada por otros. Concepto: eficiencia mecánica
Estándar 2 Comprensión del Movimiento	Una persona físicamente educada aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con la ejecución motriz y el movimiento.	

SEGUNDO GRADO	
2.CM1	Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos.
	<p>2.CM1.1.E Ejecuta rítmicamente una combinación de destrezas y movimientos locomotores en el espacio general. Concepto: relocalización/conciencia corporal</p>
	<p>2.CM1.2.E Identifica su posición en relación con objetos o personas al participar en actividades de movimiento (a la derecha, a la izquierda, otros). Concepto: conciencia corporal</p>
	<p>2.CM1.3.E Combina formas, niveles y rutas mientras se mueve en actividades rítmicas o en baile. Concepto: conciencia corporal</p>
	<p>2.CM1.4.E Varía el tiempo y la fuerza del movimiento aumentándolos y disminuyéndolos gradualmente. Concepto: aptitud motriz</p>
	<p>2.CM1.5.E Identifica las articulaciones principales del cuerpo y su movimiento (cuello, hombro, codo, muñeca, rodilla, tobillo, caderas, interfalángicas de la mano y pie). Concepto: conciencia corporal</p>
	<p>2.CM1.6.E Identifica los términos y las reglas de diferentes actividades de movimiento en las que participa. Concepto: apreciación del movimiento</p>
Estándar 3 Aptitud Física Personal	Una persona físicamente educada demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.

SEGUNDO GRADO		
2.AF1	Realiza actividades de movimiento para mantenerse saludable.	
	2.AF1.1.E	Describe actividades de movimiento o manipulativas en las que puede participar. Concepto: apreciación del movimiento
	2.AF1.2.E	Ejecuta una variedad de actividades de movimiento en respuesta a la enseñanza y la práctica en la clase. Concepto: disfrute del movimiento
	2.AF1.3.E	Reconoce el uso del cuerpo como una resistencia para desarrollar fuerza (por ejemplo: caminar con las manos y los pies o como algún animal). Concepto: aptitud física
	2.AF1.4.E	Identifica las actividades físicas que contribuyen a una mejor aptitud física. Concepto: aptitud física
	2.AF1.5.E	Reconoce que la práctica de buenos hábitos alimentarios en combinación con la actividad física provee una buena salud. Concepto: aptitud física
Estándar 4 Conducta Responsable	Una persona físicamente educada exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí misma y hacia otros.	
2.CR1	Utiliza principios de seguridad en escenarios de actividad física dentro y fuera del ambiente escolar.	
	2.CR1.1.E	Sigue responsablemente las normas establecidas mediante su conducta y participación activa para lograr el éxito en las distintas actividades de movimiento. Concepto: apreciación del movimiento

SEGUNDO GRADO		
	2.CR1.2.M	Enumera las reglas de seguridad que debe seguir para prevenir accidentes en la clase de Educación Física. Concepto: apreciación del movimiento
	2.CR1.3.E	Practica diferentes actividades con la mínima intervención del docente. Concepto: participación
	2.CR1.4.E	Acepta las recomendaciones correctivas del docente al participar en clase. Concepto: apreciación del movimiento
2.CR2	Ejecuta de forma cooperativa con sus pares en pareja o grupos pequeños para alcanzar una meta en común.	
	2.CR2.1.E	Trabaja en equipo o en pareja en actividades de movimiento para lograr una meta común. Concepto: trabajo en equipo
	2.CR2.2.E	Ejecuta de manera independiente y segura con el equipo y en los escenarios de actividad física. Concepto: apreciación del movimiento
Estándar 5 Vida Activa y Saludable	Una persona físicamente educada reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.	
2.VAS1	Identifica los beneficios que se adquieren al realizar actividad física regularmente.	
	2.VAS1.1E	Describe sentimientos positivos asociados con participar en actividades físicas cuando se realizan solo o en compañía. Concepto: expresión
	2.VAS1.2.E	Enumera las actividades de movimiento o físicas que le brindan confianza y reto. Concepto: reto

SEGUNDO GRADO		
	2.VAS1.3.E	Identifica las actividades de movimiento (rutinas de baile y juegos) que le proporciona la autoexpresión. Concepto: expresión
	2.VAS1.4.E	Describe actividades de movimiento o manipulativas en las que puede participar en su tiempo de ocio (por ejemplo: antes o después de clases, en el hogar, en el parque, con amigos o con la familia). Concepto: disfrute del movimiento
	2.VAS1.5.E	Identifica los beneficios generales que se derivan de participar en actividades físicas, (por ejemplo: salud mental-emocional, salud física, salud social, entre otros). Concepto: apreciación del movimiento/conocerse a sí mismo

TERCER GRADO	
Estándar 1 Dominio del Movimiento	Una persona físicamente educada demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.
3.DM1	Aplica una variedad de movimientos demostrando dominio de varios componentes de actividad física para mejorar su capacidad de participar con éxito.
	<p>3.DM1.1.M Ejecuta eficientemente la destreza de saltar mostrando todos los elementos del patrón maduro. Concepto: eficiencia mecánica</p>
	<p>3.DM1.2.A Demuestra la diferencia entre trotar y una carrera de velocidad. Concepto: aptitud motriz</p>
	<p>3.DM1.3.M Utiliza todos los elementos del patrón maduro para ejecutar las destrezas de salto y caída en un plano horizontal y vertical. Concepto: eficiencia mecánica</p>
	<p>3.DM1.4.E Ejecuta con precisión pasos rítmicos y patrones de movimientos. Concepto: eficiencia mecánica</p>
	<p>3.DM1.5.E Combina destrezas locomotoras y conceptos de movimiento (niveles, formas, extensiones, rutas, tiempo, fluidez) para crear y realizar un baile y actividades rítmicas. Concepto: eficiencia mecánica</p>
	<p>3.DM1.6.A Ejecuta cambios con fluidez en las destrezas locomotoras y no locomotoras al realizar actividades de movimiento. Concepto: eficiencia mecánica</p>
3.DM2	Controla el equilibrio mientras utiliza diferentes bases de apoyo al ejecutar una variedad de actividades locomotoras y rítmicas.

TERCER GRADO		
	3.DM2.1.M	Controla el equilibrio utilizando diferentes bases de apoyo combinando niveles y formas con un compañero o utilizando un objeto. Concepto: manejo de peso
	3.DM2.2.M	Demuestra transferir el peso de los pies a las manos, luego a diferentes partes del cuerpo y bases de apoyo para mantener el equilibrio y la traslación (parada de manos, estrella, entre otras). Concepto: manejo de peso
	3.DM2.3.M	Combina el equilibrio y la transferencia de peso para realizar un baile y actividades rítmicas. Concepto: manejo de peso
3.DM3	Ejecuta movimientos centrados en la proyección, la manipulación y la recepción de objetos para alcanzar la especialización motriz.	
	3.DM3.1.M	Ejecuta lanzamientos con una bola u objeto (entre otros) con precisión y por debajo del hombro a un compañero o a un blanco específico. Concepto: proyección de objetos
	3.DM3.2.M	Demuestra 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. Concepto: eficiencia mecánica
	3.DM3.3.E	Demuestra cuatro de los cinco elementos del patrón maduro al atrapar un objeto lanzado por otros. Concepto: eficiencia mecánica
	3.DM3.4.E	Utiliza un acercamiento continuo al balón y patea con precisión un balón estacionario. Concepto: eficiencia mecánica
	3.DM3.5.E	Controla un balón mientras lo conduce con los pies y se traslada corriendo de una velocidad lenta a una moderada en el espacio general. Concepto: eficiencia mecánica

TERCER GRADO		
	3.DM3.6.E	Controla el cuerpo y el rebote de un balón mientras se traslada trotando en el espacio general. Concepto: eficiencia mecánica
	3.DM3.7.E	Utiliza las destrezas de recibir y pasar el balón con la parte interior del pie a un compañero en posición estacionaria, y detiene el balón en la recepción antes de regresar el pase. Concepto: proyección/recepción de objetos
	3.DM3.8.E	Utiliza la carrera mientras realiza una patada por el suelo demostrando cuatro de cinco elementos del patrón maduro. Concepto: proyección de objetos
	3.DM3.9.E	Ejecuta el golpe de un objeto con un implemento de mango corto para enviarlo hacia el frente sobre una red baja o una pared. Concepto: proyección de objetos
	3.DM3.10.E	Ejecuta eficientemente el golpe de un objeto con un implemento de mango corto para demostrar tres de los cinco elementos del patrón maduro de la destreza. Concepto: eficiencia mecánica
	3.DM3.11.E	Utiliza el agarre adecuado para golpear un objeto con un implemento largo para enviarlo hacia el frente. Concepto: proyección de objetos
	3.DM3.12.M	Ejecuta destrezas intermedias (variedad de trucos/modalidades, entrar y salir de la cuerda larga) para brincar de forma individual o grupal. Concepto: aptitud motriz

TERCER GRADO	
Estándar 2 Comprensión del Movimiento	Una persona físicamente educada aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con la ejecución motriz y con el movimiento.
3.CM1	Comprende cómo usar su cuerpo en una variedad de actividades de movimiento y rítmicas de manera autónoma a través de la motricidad.
	<p>3.CM1.1 Se orienta en espacio y tiempo, con relación a sí mismo, a los objetos y a otros. Concepto: conciencia corporal</p>
	<p>3.CM1.2 Reconoce su lateralidad con relación a objetos y a sus pares para mejorar sus posibilidades de movimiento en diferentes actividades de movimiento y rítmicas. Concepto: conciencia corporal</p>
	<p>3.CM1.3 Reconoce destrezas locomotoras específicas al participar en una variedad de actividades de movimiento. Concepto: conciencia corporal</p>
	<p>3.CM1.4 Combina conceptos de movimiento (dirección, niveles, fuerza y tiempo) mediante destrezas dirigidas por el docente u otros. Concepto: conciencia corporal</p>
	<p>3.CM1.5 Aplica estrategias o tácticas simples en actividades de persecución, huida o escape. Concepto: simulación</p>
	<p>3.CM1.6 Utiliza vocabulario, terminología, datos y las reglas de las diferentes actividades de movimiento en que participa. Concepto: apreciación del movimiento</p>

TERCER GRADO	
Estándar 3 Aptitud Física Personal	Una persona físicamente educada demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.
3.AF1	Participa activa y regularmente en una variedad de actividades físicas y demuestra comprender cómo puede incorporar la actividad física en su vida diaria.
	<p>3.AF1.1.E Participa activamente en una variedad de actividades, como por ejemplo juegos cooperativos, exploración del movimiento, baile y ritmo, de acuerdo con sus capacidades. Concepto: aptitud física</p>
	<p>3.AF1.2.E Identifica los beneficios físicos y mentales que se obtienen al participar en actividades físicas diarias. Concepto: aptitud física</p>
	<p>3.AF1.3.E Describe el concepto <i>aptitud física</i> y menciona ejemplos de actividades de movimiento para mejorarla. Concepto: aptitud física</p>
	<p>3.AF1.4.E Demuestra los componentes de la aptitud física relacionados con la salud y la aptitud física. Concepto: aptitud física</p>
	<p>3.AF1.5.E Practica voluntariamente actividades de movimiento en la clase de Educación Física. Concepto: aptitud física / disfrute de movimiento</p>
	<p>3.AF1.6.E Reconoce la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma al participar en actividades de movimiento vigorosas. Concepto: aptitud física</p>
	<p>3.AF1.7.E Señala los lugares y los procesos a seguir para monitorear la frecuencia cardíaca, así como para monitorear el peso. Concepto: aptitud física</p>

TERCER GRADO	
Estándar 4 Conducta Responsable	Una persona físicamente educada exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí misma y hacia otros.
3.CR1	Reconoce destrezas que ayudan a identificar y manejar sus emociones mientras participa en experiencias educativas para mejorar su habilidad al expresar sus emociones, comprender y entender los sentimientos de otros.
	<p>3.CR1.1.E Demuestra una conducta apropiada al participar en actividades de movimiento dirigidas por el docente u otros. Concepto: apreciación del movimiento</p>
	<p>3.CR1.2.E Trabaja de forma independiente por periodos prolongados de tiempo. Concepto: conocerse a sí mismo</p>
	<p>3.CR1.3.E Aprueba y sigue las recomendaciones correctivas específicas. Concepto: apreciación del movimiento</p>
	<p>3.CR1.4.E Trabaja cooperativamente con otros. Concepto: trabajo en equipo</p>
	<p>3.CR1.5.E Reconoce el éxito de sus compañeros al participar en actividades de movimiento. Concepto: liderazgo</p>
	<p>3.CR1.6.E Reconoce la importancia de las normas y los procedimientos al participar en actividades de movimiento con sus compañeros. Concepto: apreciación del movimiento</p>
	<p>3.CR1.7.M Trabaja de manera independiente mientras sigue las reglas de seguridad en escenarios de actividades de movimiento. Concepto: apreciación del movimiento</p>

TERCER GRADO	
Estándar 5 Vida Activa y Saludable	Una persona físicamente educada reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.
3.VAS1	Demuestra habilidad para hacer conexiones que relacionan la salud con el bienestar y cómo esas decisiones y comportamientos afectan su vida.
	<p>3.VAS1.1.E Discute la relación que existe entre la actividad física, las actividades de movimiento y una buena salud y bienestar. Concepto: apreciación del movimiento</p>
	<p>3.VAS1.2.E Discute el reto que conlleva aprender una nueva actividad física o de movimiento. Concepto: reto</p>
	<p>3.VAS1.3.E Expresa las razones que causan el disfrute al participar en actividades seleccionadas de movimiento. Concepto: expresión</p>
	<p>3.VAS1.4.E Reporta la cantidad de veces que participa en actividades de movimiento fuera de la clase de Educación Física. Concepto: expresión</p>
	<p>3.VAS1.5.E Describe las interacciones sociales positivas que se derivan al involucrarse en actividades de movimiento. Concepto: expresión</p>
	<p>3.VAS1.6.E Demuestra entender los factores que contribuyen al disfrute de estar físicamente activo. Concepto: apreciación del movimiento / disfrute de movimiento</p>

TERCER GRADO		
	3.VAS1.7.E	Practica diferentes actividades adaptando su esfuerzo y aplicando los conocimientos de los beneficios de la actividad física. Concepto: comprensión del movimiento
	3.VAS1.8.E	Identifica alimentos que forman parte de su dieta personal y familiar, y los califica en saludables o no. Concepto: autoestima
	3.VAS1.9.E	Reconoce aquellos alimentos que son amigables con el ambiente (por el uso que se hace de los recursos naturales, el empaquetado, el etiquetado, entre otros). Concepto: autoestima

CUARTO GRADO		
Estándar 1 Dominio del Movimiento	Una persona físicamente educada demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.	
4.DM1	Demuestra al menos cuatro de cinco elementos del patrón maduro de las destrezas y aplica conceptos relacionados con el movimiento al desenvolverse de manera autónoma a través de su motricidad.	
	4.DM1.1.A	Utiliza diversidad de destrezas locomotoras en variedad de actividades diseñadas para practicar la destreza de flexibilidad, agilidad y baile. Concepto: relocalización
	4.DM1.2.A	Ejecuta carreras a distancia utilizando todos los elementos del patrón maduro. Concepto: eficiencia mecánica
	4.DM1.3.A	Utiliza carrera, despegue, vuelo y caída al realizar el salto en diferentes actividades físicas. Concepto: relocalización
	4.DM1.4.E	Combina patrones de movimientos locomotores para crear y realizar un baile original. Concepto: disfrute del movimiento/participación
	4.DM1.5.E	Combina conceptos de movimiento y destrezas locomotoras (niveles, formas, extensiones, rutas, fuerza, tiempo) para crear y ejecutar actividades de baile con un compañero. Concepto: disfrute del movimiento/conciencia corporal
	4.DM1.6.E	Aplica las destrezas de giros, rodadas y volteretas de grados anteriores. Concepto: relocalización/manejo de peso
4.DM2	Mantiene el equilibrio mientras utiliza diferentes bases de apoyo al ejecutar una variedad de destrezas locomotoras y rítmicas.	

CUARTO GRADO		
	4.DM2.1.M	Ejecuta movimientos de equilibrio con acciones de encoger, estirar y torcer.
	4.DM2.2.M	Demuestra mantener el equilibrio con diferentes bases de apoyo mientras demuestra niveles y formas. Concepto: conciencia corporal/manejo de peso
	4.DM2.3.M	Combina el equilibrio y la transferencia de peso al desplazarse para crear y realizar secuencias de movimiento. Concepto: conciencia corporal/manejo de peso
4.DM3	Ejecuta movimientos centrados en la proyección, la manipulación y la recepción de objetos para alcanzar la especialización motriz.	
	4.DM3.1.M	Aplica las destrezas de lanzamiento por debajo del hombro en diferentes escenarios. Concepto: proyección de objetos
	4.DM3.2.E	Ejecuta cambios de dirección y velocidad mientras rebota el balón en su espacio general. Concepto: conciencia corporal/proyección de objetos
	4.DM3.3.E	Ejecuta con precisión el lanzamiento por encima del hombro al utilizar todos los elementos del patrón maduro en entornos no dinámicos. Concepto: eficiencia mecánica
	4.DM3.4.E	Ejecuta eficientemente el lanzamiento por encima del hombro demostrando todos los elementos del patrón maduro a otros o a un blanco específico, a una distancia razonable. Concepto: eficiencia mecánica
	4.DM3.5.E	Ejecuta con precisión lanzamientos a otros que están en movimiento en un ambiente no dinámico. Concepto: eficiencia mecánica

CUARTO GRADO		
	4.DM3.6.E	Combina desplazamientos con destrezas manipulativas al atrapar, rebotar, golpear y lanzar hacia otros. Concepto: relocalización /proyección/ recepción de objetos
	4.DM3.7.M	Ejecuta 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. Concepto: eficiencia mecánica
	4.DM3.8.M	Controla el rebote del balón utilizando todos los elementos del patrón maduro con la mano dominante y no dominante en su espacio personal. Concepto: eficiencia mecánica
	4.DM3.9.M	Controla el rebote del balón y el cuerpo al mismo tiempo en el espacio general, aumentando y disminuyendo la velocidad. Concepto: eficiencia mecánica
	4.DM3.10.M	Adapta la conducción del balón con los pies en el espacio general mientras aumenta y disminuye la velocidad. Concepto: proyección de objetos
	4.DM3.11.E	Demuestra cómo recibir y pasar un balón con el interior del pie a un compañero en movimiento en un entorno no dinámico. Concepto: proyección y recepción de objeto
	4.DM3.12.E	Demuestra recibir y pasar el balón a otros mientras utiliza la parte interior y exterior del pie y hace una recepción antes de devolver el balón. Concepto: proyección y recepción de objetos
	4.DM3.13.E	Combina el dribleo de la mano o el pie con otras destrezas (pasar, recibir, tirar, patear). Concepto: relocalización/proyección de objetos

CUARTO GRADO		
	4.DM3.14.M	Ejecuta con fluidez el pateo por el suelo al utilizar todos los elementos del patrón maduro. Concepto: eficiencia mecánica
	4.DM3.15.E	Ejecuta con fluidez el pase de antebrazo utilizando cuatro de cinco de los elementos del patrón maduro en un ambiente dinámico. Concepto: proyección de objetos
	4.DM3.16.E	Demuestra cuatro de los cinco elementos del patrón maduro del pase de dedos sobre la cabeza. Concepto: eficiencia mecánica
	4.DM3.17.M	Controla 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. Concepto: eficiencia mecánica
	4.DM3.18.M	Controla golpear un objeto con un implemento de mango corto mientras alterna golpes con otros en una red baja o contra la pared. Concepto: proyección de objetos
	4.DM3.19.E	Ejecuta 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). Concepto: proyección de objetos
	4.DM3.20.A	Crea una rutina para brincar una cuerda larga o corta. Concepto: relocalización

CUARTO GRADO	
Estándar 2 Comprensión del Movimiento	Una persona físicamente educada aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con la ejecución motriz y con el movimiento.
4.CM1	Comprende cómo utilizar su cuerpo en una variedad de actividades rítmicas y de movimiento desenvolviéndose de manera autónoma a través de la motricidad.
	<p>4.CM1.1 Aplica el concepto <i>espacios abiertos</i> al combinar destrezas que envuelven desplazamientos (por ejemplo: desplazarse rebotando el balón). Concepto: relocalización</p>
	<p>4.CM1.2 Aplica el concepto de cerrar espacios en actividades diseñadas para practicar la destreza. Concepto: conciencia corporal</p>
	<p>4.CM1.3 Combina conceptos de movimiento con destrezas simples diseñadas particularmente para baile y juegos. Concepto: conciencia corporal</p>
	<p>4.CM1.4 Aplica los conceptos de movimiento para velocidad, resistencia y ritmo de una carrera. Concepto: aptitud motriz</p>
	<p>4.CM1.5.M Aplica los conceptos de dirección y fuerza al golpear un objeto con un implemento de mango corto, enviándolo hacia un objetivo designado. Concepto: proyección de objetos/eficiencia mecánica</p>
	<p>4.CM1.6 Aplica las destrezas de alineamiento y tensión muscular en actividades de movimiento y rítmicas. Concepto: aptitud motriz</p>
	<p>4.CM1.7 Aplica estrategias ofensivas y defensivas simples y tácticas en actividades de persecución y huida. Concepto: simulación</p>

CUARTO GRADO		
	4.CM1.8	Reconoce el tipo de patada a usar en diferentes juegos y actividades de movimiento. Concepto: conciencia corporal
	4.CM1.9	Identifica datos de la descripción, historia, reglas, terminología y significado social de diferentes actividades de movimiento. Concepto: apreciación del movimiento
Estándar 3 Aptitud Física Personal	Una persona físicamente educada demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.	
4.AF1	Participa activa y regularmente en una gran variedad de actividades físicas y demuestra comprender cómo la actividad física puede ser incorporada a su vida diaria.	
	4.AF1.1.E	Identifica factores que motivan la participación en actividades físicas todos los días en diferentes escenarios. Concepto: aptitud física
	4.AF1.2.E	Practica una variedad de actividades de movimiento en la clase de Educación Física (solo, en grupos pequeños o con toda la clase). Concepto: aptitud física
	4.AF1.3.E	Identifica los cinco componentes de aptitud física relacionados con la salud. Concepto: aptitud física
	4.AF1.4.E	Identifica cómo diferentes tipos de actividades físicas afectan el cuerpo y contribuyen a los componentes de salud física y mental. Concepto: catarsis
	4.AF1.5.E	Demuestra ejercicios de calentamiento y enfriamiento con relación a su resistencia cardiorrespiratoria mientras participa en actividad física, de moderada a vigorosa, por 35 minutos diarios. Concepto: aptitud física

CUARTO GRADO	
	<p>4.AF1.6.E Completa las evaluaciones (preprueba y posprueba) de aptitud física. Concepto: aptitud física</p>
	<p>4.AF1.7.E Identifica las áreas en donde debe mejorar de acuerdo con los resultados de la prueba personal (preprueba y posprueba), e identifica estrategias para medir su progreso. Concepto: aptitud física</p>
	<p>4.AF1.8.E Evalúa su nivel de esfuerzo durante la actividad física utilizando técnicas sencillas de autoevaluación (tomándose el pulso antes, durante y después) de participar en actividades físicas. Concepto: aptitud física</p>
	<p>4.AF1.9.E Menciona cómo su condición física afecta su grado de ejecución al realizar actividades físicas (por ejemplo: al preguntarle “¿cómo te sientes?”). Concepto: disfrute del movimiento</p>
	<p>4.AF1.10.E Enumera información relacionada con su composición corporal (mediciones, peso, estatura, edad: I.M.C). Concepto: aptitud física</p>
	<p>4.AF1.11.E Argumenta sobre la importancia de la hidratación y sus opciones al realizar actividades físicas. Concepto: aptitud física</p>
Estándar 4 Conducta Responsable	Una persona físicamente educada exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí misma y hacia otros.
4.CR1	Demuestra responsabilidad por su seguridad y la de otros mientras participa de actividades físicas dentro y fuera de la clase de Educación Física.

CUARTO GRADO		
	4.CR1.1.E	Presenta un comportamiento responsable en situaciones de grupo. Concepto: liderazgo
	4.CR1.2.E	Presenta un comportamiento apropiado y ético cuando participa en actividades de movimiento. Concepto: liderazgo
	4.CR1.3.E	Escucha respetuosamente la retrocomunicación correctiva de otros (por ejemplo: de compañeros y de adultos). Concepto: liderazgo
	4.CR1.4.E	Reconoce la ejecución motriz de sus compañeros sin importar las habilidades de cada uno. Concepto: liderazgo (empatía)
	4.CR1.5.E	Acepta a participantes de todos los niveles de destrezas en la actividad física. Concepto: liderazgo (empatía)
	4.CR1.6.E	Reconoce la importancia de seguir reglas y medidas de seguridad al participar en actividades de movimiento y rítmicas. Concepto: apreciación del movimiento
	4.CR1.7.M	Trabaja de manera segura con sus compañeros, el equipo y los materiales en la actividad física. Concepto: trabajo en equipo
	4.CR1.8.E	Utiliza diferentes estrategias para manejar el estrés en situaciones en las que tiene algún control (por ejemplo: argumentos con pares). Concepto: responsabilidad personal

CUARTO GRADO	
Estándar 5 Vida Activa y Saludable	Una persona físicamente educada reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.
4.VAS1	Demuestra tener la habilidad para hacer conexiones que relacionan la salud con el bienestar y cómo esas decisiones y comportamientos lo afectan.
	<p>4.VAS1.1.E Examina los beneficios para la salud al participar en actividad física. Concepto: apreciación del movimiento</p>
	<p>4.VAS1.2.E Analiza oportunidades para participar en actividades físicas fuera de la clase. Concepto: aptitud física</p>
	<p>4.VAS1.3.E Califica el grado de satisfacción al participar en actividades físicas de desafío. Concepto: disfrute del movimiento</p>
	<p>4.VAS1.4.E Compara las interacciones sociales positivas cuando participa en actividades físicas, en parejas, grupos pequeños y grupos grandes. Concepto: disfrute/autoexpresión</p>
	<p>4.VAS1.5.E Demuestra comprensión de los factores que contribuyen a disfrutar el estar físicamente activo. Concepto: disfrute/autoexpresión</p>
	<p>4.VAS1.6.E Adapta actividades para su preferencia o necesidad personal. Concepto: disfrute/autoexpresión</p>
	<p>4.VAS1.7.E Identifica maneras de promover hábitos alimentarios saludables en una variedad de entornos y situaciones (la escuela, las tiendas, entre otros). Concepto: salud</p>

QUINTO GRADO		
Estándar 1 Dominio del Movimiento	Una persona físicamente educada demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.	
5.DM1	Demuestra las destrezas y aplica conceptos relacionados con el movimiento y el ritmo de manera autónoma a través de su motricidad.	
	5.DM1.1.M	Demuestra todos los elementos del patrón maduro de las destrezas locomotoras en actividades diseñadas para la práctica dinámica de baile. Concepto: eficiencia mecánica
	5.DM1.2.M	Combina destrezas locomotoras y manipulativas en una variedad de actividades predeportivas. Concepto: relocalización/proyección y recepción de objetos
	5.DM1.3.M	Combina una variedad de destrezas locomotoras con manipulativas al proyectar a un objetivo. Concepto: relocalización/proyección de objetos
	5.DM1.4.A	Utiliza adecuadamente diferentes ritmos de carrera en variedad de distancias. Concepto: aptitud motriz
	5.DM1.5.M	Combina habilidades locomotoras en bailes culturales y creativos (individuales y grupales) con el patrón y el ritmo correctos. Concepto: participación
	5.DM1.6.E	Combina destrezas de locomoción, no locomoción, equilibrio y conceptos de movimiento (niveles, formas, extensiones, rutas, fuerza, tiempo y fluidez) para crear y realizar un baile con un grupo. Concepto: aptitud motriz/conciencia corporal

QUINTO GRADO		
	5.DM1.7.A	Aplica las destrezas locomotoras y manipulativas en patrones de movimiento de los grados anteriores. Concepto: relocalización
5.DM2	Mantiene el equilibrio mientras transfiere el peso al realizar actividades de movimiento.	
	5.DM2.1.A	Combina equilibrio y transferencia de peso en secuencias mientras realiza actividades de movimiento y rítmicas. Concepto: manejo de peso
	5.DM2.2.A	Utiliza transferencias de peso en ambientes de movimiento. Concepto: manejo de peso
	5.DM1.3.A	Aplica todos los elementos del patrón maduro de las destrezas de giros, rodadas y volteretas. Concepto: relocalización/manejo de peso
	5.DM2.4.A	Ejecuta eficientemente acciones de encoger, torcer y estirar en diferentes escenarios de movimiento y ritmos. Concepto: eficiencia mecánica
	5.DM2.5.A	Combina el equilibrio y las transferencias de peso para crear una secuencia en actividades de movimiento con otros mientras utiliza equipos, aparatos o implementos deportivos. Concepto: manejo de peso/relocalización
5.DM3	Ejecuta movimientos precisos de proyección, manipulación y recepción de objetos alcanzando la especialización motriz.	
	5.DM3.1A	Ejecuta 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. Concepto: eficiencia mecánica

QUINTO GRADO		
	5.DM3.2.A	Ejecuta con precisión lanzamientos (sobre y bajo el hombro) a un objetivo grande en tamaño. Concepto: proyección de objetos
	5.DM3.3.A	Ejecuta con precisión lanzamientos a otros mientras están en movimiento. Concepto: eficiencia mecánica
	5.DM3.4.A	Ejecuta con precisión lanzamientos en actividades diseñadas para la práctica de la destreza. Concepto: eficiencia mecánica
	5.DM3.5.A	Ejecuta eficientemente la recepción de un balón o pelota lanzado por encima de la cabeza, a nivel de la cintura/pecho y en roleta al utilizar todos los elementos del patrón maduro en un entorno de actividades no dinámicas. Concepto: eficiencia mecánica
	5.DM3.6.A	Ejecuta con precisión la recepción de lanzamientos (atrapadas) con otros, estando ambos en movimiento. Concepto: eficiencia mecánica
	5.DM3.7.A	Ejecuta con precisión la recepción (atrapadas) en actividades diseñadas para la práctica de la destreza en un ambiente dinámico. Concepto: eficiencia mecánica
	5.DM3.8.A	Combina rebotar un balón con la mano con otras destrezas en tareas prácticas uno contra uno. Concepto: proyección de objetos
	5.DM3.9.M	Combina la conducción del balón con los pies con otras destrezas en tareas prácticas trabajando uno contra uno. Concepto: proyección de objetos

QUINTO GRADO		
	5.DM3.10.M	Ejecuta eficientemente (patrón maduro) pases con los pies en pareja, ambos en movimiento. Concepto: eficiencia mecánica
	5.DM3.11.M	Ejecuta eficientemente (patrón maduro) la recepción de un pase con los pies en pareja, ambos en movimiento. Concepto: eficiencia mecánica
	5.DM3.12.M	Ejecuta 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. Concepto: eficiencia mecánica
	5.DM3.13.M	Ejecuta eficientemente (patrón maduro) la punteada y el pateo en actividades diseñadas para la práctica de las destrezas. Concepto: eficiencia mecánica
	5.DM3.14.A	Aplica la destreza del pase de antebrazo en un ambiente dinámico. Concepto: eficiencia mecánica
	5.DM3.15.E	Ejecuta con precisión el pase de dedos con un balón usando ambas manos sobre la cabeza a un punto específico (voleo). Concepto: eficiencia mecánica
	5.DM3.16.A	Ejecuta eficientemente el golpe a un objeto consecutivamente en pareja, usando un implemento de mango corto, sobre una red o contra una pared. Concepto: eficiencia mecánica
	5.DM3.17.M	Ejecuta eficientemente el bateo cuando otro le lanza la pelota. Concepto: eficiencia mecánica

QUINTO GRADO		
	5.DM3.18.M	Utiliza un implemento de mango largo para combinar golpes, destrezas de recepción y desplazamiento. Concepto: proyección de objetos/recepción de objetos
	5.DM3.19.M	Combina habilidades manipulativas y de desplazamiento para la ejecución a un objetivo. Concepto: proyección de objetos/relocalización
	5.DM3.20.A	Crea una rutina de brincar la cuerda con otros usando una cuerda corta o larga. Concepto: aptitud motriz
Estándar 2 Comprensión del Movimiento	Una persona físicamente educada aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con la ejecución motriz y con el movimiento.	
5.CM1	Se desenvuelve de manera autónoma a través de la motricidad cuando comprende cómo utilizar su cuerpo en una variedad de actividades de movimiento y rítmicas.	
	5.CM1.1	Combina conceptos de estructuración espacio-temporal con movimientos locomotores y no locomotores en la práctica de baile y juegos para grupos pequeños. Concepto: conciencia corporal/relocalización/disfrute del movimiento
	5.CM1.2	Combina los conceptos de movimiento en actividades diseñadas para la práctica de las destrezas o prácticas autodirigidas en grupos pequeños. Concepto: conciencia corporal
	5.CM1.3	Aplica conceptos de movimiento a estrategias en situaciones de juego. Concepto: simulación
	5.CM1.4	Aplica conceptos de dirección y fuerza para golpear un objeto con un instrumento de mango largo (ejemplos: bate, raqueta de tenis de campo). Concepto: proyección de objetos

QUINTO GRADO		
Estándar 3 Aptitud Física Personal	Una persona físicamente educada demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.	
5.AF1	Participa activa y regularmente en una gran variedad de actividades físicas e identifica el beneficio de la actividad física para su salud y su bienestar.	
	5.AF1.1.M	Practica activamente en todas las actividades en la clase de Educación Física. Concepto: aptitud física
	5.AF1.2.M	Diferencia entre lo que es aptitud motriz y los componentes de aptitud física relacionados con la salud. Concepto: aptitud física
	5.AF1.3.M	Identifica la necesidad del calentamiento y el enfriamiento en relación con diversas actividades físicas. Concepto: aptitud física
	5.AF1.4.M	Analiza los resultados de la prueba de los componentes de aptitud física relacionados con la salud (preprueba y posprueba) y los compara con los parámetros de una buena salud. Concepto: aptitud física
	5.AF1.5.M	Diseña un plan dirigido a utilizar la actividad física para mejorar los componentes de aptitud física para la salud. Concepto: aptitud física
	5.AF1.6.M	Aplica con la ayuda del docente un plan diseñado para mejorar los componentes de la aptitud física, de acuerdo con los resultados de las pruebas. Concepto: aptitud física

QUINTO GRADO		
	5.AF1.7.E	Analiza el impacto de los alimentos que consume en relación con la actividad física y la salud personal, de acuerdo con su edad. Concepto: aptitud física
	5.AF1.8 E	Determina la diferencia de la frecuencia cardíaca antes, durante y después de ejecutar una actividad de movimiento. Concepto: aptitud física
Estándar 4 Conducta Responsable	Una persona físicamente educada exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí mismo y hacia otros.	
5.CR1	Aplica destrezas que ayudan a crear y mantener relaciones saludables, un sentido de pertenencia y respeto por la diversidad. Desarrolla empatía y comunicación con otros mientras participa de actividades de enseñanza y aprendizaje en la clase de Educación Física.	
	5.CR1.1.M	Ejecuta actividades de movimiento con un comportamiento interpersonal responsable (ejemplos: estudiante a estudiante, estudiante a maestro). Concepto: liderazgo
	5.CR1.2.M	Exhibe respeto por sí mismo con una conducta apropiada mientras realiza actividad física. Concepto: conocerse así mismo
	5.CR1.3.M	Demuestra respeto hacia otros ofreciendo apoyo y evitando comportamientos que puedan resultar hirientes. Concepto: liderazgo
	5.CR1.4.M	Ejecuta actividades con un comportamiento personal responsable en una variedad de contextos de la actividad física, ambiente e instalaciones. Concepto: relaciones(efecto)

QUINTO GRADO		
	5.CR1.5.M	Ofrece retroalimentación correctiva de forma respetuosa a los compañeros. Concepto: liderazgo
	5.CR1.6.M	Acepta a otros con mayores o menores destrezas o habilidades y se integra con ellos en actividades físicas y proyectos grupales. Concepto: liderazgo
	5.CR1.7.M	Muestra respeto por otras culturas y formas de diversidad. Concepto: liderazgo
	5.CR1.8.M	Argumenta sobre los procedimientos establecidos en las reglas de diversas actividades de juego. Concepto: apreciación del movimiento
	5.CR1.9.A	Aplica principios de seguridad en las actividades físicas según su edad para prevenir accidentes y evitar lesiones. Concepto: apreciación del movimiento
Estándar 5 Vida Activa y Saludable	Una persona físicamente educada reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.	
5.VAS1	Demuestra habilidad para hacer conexiones que relacionan la salud con el bienestar y cómo esas decisiones y comportamientos lo afectan.	

QUINTO GRADO	
5.VAS1.1E	Explica los beneficios para la salud al participar en actividades físicas seleccionadas. Concepto: apreciación del movimiento
5.VAS1.2E	Realiza una lista de los beneficios de practicar actividad física fuera de la clase. Concepto: aptitud física
5.VAS1.3.E	Aplica destrezas que lo ayudan a desarrollar autoestima y autoconfianza mientras participa en experiencias de enseñanza y aprendizaje en la clase de Educación Física.
5.VAS1.4.E	Expresa el disfrute y/o el desafío de participar en una actividad física de su preferencia (ejemplos: ensayo escrito, artes visuales, danza creativa). Concepto: disfrute de movimiento
5.VAS1.5.M	Describe los beneficios sociales de participar en actividad física. Concepto: apreciación del movimiento
5.VAS1.6.E	Ejecuta actividades físicas utilizando diferentes entornos y aplicando medidas de seguridad. Concepto: aptitud física/apreciación del movimiento/disfrute de movimiento
5.VAS1.7.M	Ejecuta actividades de movimiento que integran elementos culturales de otros países. Concepto: comprensión cultural

SEXTO GRADO	
Estándar 1 Dominio del Movimiento	Una persona físicamente educada demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.
6.DM1	Aplica secuencias de movimientos controlados y coordinados aplicando la lateralidad de acuerdo con su utilidad.
	<p>6.DM1.1.E Demuestra competencias básicas con la técnica correcta en una actividad de movimiento individual seleccionada por el estudiante. Concepto: eficiencia mecánica</p> <p>6.DM1.2.E Ejecuta patrones y ritmos de las siguientes formas de baile: folklórico, social, creativo lineal y bailes del mundo. Conceptos: aptitud motriz/comprensión cultural</p>
6.DM2	Aplica la lateralidad de acuerdo con su preferencia, utilidad y/o necesidad, y anticipa acciones motrices para realizar en un espacio y un tiempo con el fin de mejorar las posibilidades de respuesta en una actividad física.
	<p>6.DM2.1.A Ejecuta con precisión lanzamientos utilizando todos los elementos del patrón maduro a distancia con la fuerza apropiada (ejemplos: desde los jardines (<i>outfield</i>) hacia el plato (<i>homeplate</i>); desde segunda base a primera base). Concepto: eficiencia mecánica</p> <p>6.DM2.2.A Ejecuta eficientemente la recepción de diferentes objetos utilizando todos los elementos del patrón maduro desde diferentes trayectorias al realizar destrezas predeportivas. Concepto: eficiencia mecánica</p> <p>6.DM2.3.A Ejecuta eficientemente la proyección y la recepción de objetos con ambas manos al realizar la carrera, los cambios de dirección y la velocidad en actividades lúdicas. Conceptos: proyección de objetos/recepción de objetos/relocalización</p> <p>6.DM2.4.E Ejecuta un pase adelantado a un receptor en movimiento desde una posición estacionaria. Concepto: proyección de objetos</p>

SEXTO GRADO		
	6.DM2.5.E	Ejecuta pivotes y fintas (engaño) para crear espacios abiertos en la práctica de la destreza. Concepto: simulación
	6.DM2.6.E	Ejecuta destrezas ofensivas sin presión defensiva: pivote, <i>give & go</i> y engaño o finta (<i>fake</i>). Concepto: simulación
	6.DM2.7.A	Utiliza la mano dominante rebotando el balón con cambios de velocidad y dirección en una variedad actividades lúdicas. Concepto: proyección de objetos
	6.DM2.8.A	Controla el dribleo con el pie o con un implemento, cambiando de velocidad y dirección en una variedad de actividades lúdicas. Concepto: proyección de objetos

SEXTO GRADO		
6.DM3	Ejecuta con fluidez destrezas de proyección y recepción de objetos con y sin implementos en actividades de juegos y predeportivas.	
	6.DM3.1.E	Controla un servicio por debajo del hombro de forma reglamentaria para juegos de red o pared. Concepto: proyección de objetos
	6.DM3.2.E	Ejecuta el golpe por encima del hombro en un entorno no dinámico para juegos de red o pared. Conceptos: eficiencia mecánica/proyección de objetos
	6.DM3.3.E	Utiliza el golpe de frente (<i>forehand</i>) con madurez y control usando implementos de mango corto. Conceptos: eficiencia mecánica/proyección de objetos
	6.DM3.4.A	Ejecuta con precisión los golpes de frente (<i>forehand</i>) y revés con una o dos manos (<i>backhand</i>) al utilizar un implemento de mango corto. Conceptos: eficiencia mecánica/proyección de objetos
	6.DM3.5.M	Ejecuta con fluidez transferencias de peso para realizar patrones de golpes en una variedad de actividades lúdicas. Conceptos: manejo de peso/proyección de objetos
	6.DM3.6.M	Utiliza golpe de derecha (<i>forehand</i>) con madurez y control usando un implemento de mango corto. Conceptos: eficiencia mecánica/proyección de objetos
	6.DM3.7.E	Controla el voleo con las dos manos en juegos de pared o red en una variedad de actividades lúdicas. Conceptos: proyección de objetos/recepción de objetos

SEXTO GRADO		
6.DM3	Ejecuta con fluidez destrezas de proyección y recepción de objetos con y sin implementos en actividades de juegos y predeportivas.	
	6.DM3.8.M	Demuestra un patrón maduro al lanzar por debajo del hombro en juegos de precisión modificados. Concepto: eficiencia mecánica
	6.DM3.9.A	Ejecuta con precisión el golpe a un objeto estacionario utilizando un implemento en juegos. Concepto: proyección de objetos
	6.DM3.10.A	Utiliza la fuerza al golpear con un implemento una pelota lanzada en variedad de tareas de práctica. Concepto: proyección de objetos
	6.DM3.11.A	Ejecuta eficientemente la recepción de diferentes objetos en distintas trayectorias en la práctica de actividades lúdicas. Concepto: eficiencia mecánica
Estándar 2 Comprensión del Movimiento	Una persona físicamente educada aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con la ejecución motriz y con el movimiento.	
6.CM1	Aplica conceptos motrices específicos al realizar actividades de movimiento y rítmicas.	
	6.CM1.1.A	Combina destrezas locomotoras para crear espacios abiertos en combinación con una variedad de actividades de movimientos y direcciones. Conceptos: conciencia corporal/relocalización
	6.CM1.2.E	Utiliza, al menos, una de las siguientes tácticas ofensivas para crear espacios abiertos: se mueve sin el balón a un espacio abierto. (ejemplos: variedad de pases, pivotes, fintas y <i>give & go</i>). Concepto: simulación

SEXTO GRADO		
	6.CM1.3.A	Crea espacios abiertos en la ofensiva mediante el uso de toda el área práctica. Concepto: relaciones
6.CM2	Ejecuta transiciones con movimientos ofensivos y defensivos variando la fuerza y la dirección.	
	6.CM2.1.E	Modifica la posición del cuerpo (cambios de tamaño y forma) cuando está en posición defensiva para reducir los ángulos de pase. Concepto: conciencia corporal
	6.CM2.2.E	Ejecuta movimientos para reducir los espacios abiertos impidiendo o permitiendo la recepción, pero no el pase de retorno. Concepto: simulación
	6.CM2.3.E	Ejecuta transiciones de ofensiva a defensiva o de defensiva a ofensiva con rápida recuperación. Concepto: simulación
	6.CM2.4.E	Utiliza espacios abiertos en la malla o la pared para variar la fuerza o dirección con implemento de mango corto. Concepto: proyección de objetos
	6.CM2.5.E	Utiliza la posición de su cuerpo a mitad de cancha para reducir las tácticas ofensivas del oponente. Concepto: simulación
6.CM3	Ejecuta con precisión tiros a un blanco determinado	
	6.CM3.1.E	Varía el tiro en la localización del objeto con relación a la ubicación del blanco determinado (<i>target</i>). Concepto: proyección de objetos

SEXTO GRADO		
6.CM4	Identifica estrategias defensivas en situaciones de juego.	
	6.CM4.1.E	Identifica en los juegos de atrapar y golpear los espacios abiertos e intenta como estrategia ofensiva golpear el objeto hacia ese espacio. Concepto: proyección de objetos
	6.CM4.2.E	Identifica estrategias defensivas correctas basadas en las situaciones de juegos de atrapar y golpear (por ejemplo, número de <i>out</i>). Concepto: simulación
6.CM5	Utiliza la fuerza durante actividades de movimiento y rítmicas.	
	6.CM5.1.E	Varía la aplicación de la fuerza durante el baile. Concepto: eficiencia mecánica
6.CM6	Utiliza datos, terminologías y conceptos relacionados con actividades de movimiento.	
	6.CM6.1.E	Utiliza datos de la descripción, la historia, las reglas, la terminología, los conceptos y el significado social de diferentes actividades de movimiento. Concepto: apreciación del movimiento
Estándar 3 Aptitud Física Personal	Una persona físicamente educada demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.	
6.AF1	Desarrolla resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando el tiempo y la duración de la actividad física.	
	6.AF1.1.M	Describe cómo estar físicamente activo lleva a tener un cuerpo saludable. Concepto: aptitud física

SEXTO GRADO	
6.AF2	Realiza prácticas que ayudan a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad.
6.AF2.1.M	Ejecuta una variedad de actividades de acondicionamiento físico aeróbicas, tales como ejercicios rítmicos y baile aeróbico, entre otras. Concepto: aptitud física
6.AF2.2.M	Ejecuta variedad de actividades aeróbicas utilizando tecnología, como juegos o consolas de video, podómetro, monitor cardíaco, televisor, entre otros. Concepto: aptitud física
6.AF2.3.M	Ejecuta actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa, por lo menos 60 minutos al día. Concepto: aptitud física
6.AF2.4.M	Identifica los componentes de la aptitud motriz. Concepto: aptitud física
6.AF2.5.M	Utiliza las técnicas y métodos correctos de estiramiento. Concepto: aptitud física
6.AF2.6.A	Establece y monitorea, de acuerdo con su nivel actual de aptitud física su propia meta en el área aeróbica y el fortalecimiento de su sistema musculoesquelético. Concepto: aptitud física
6.AF2.7.M	Identifica la frecuencia cardíaca en reposo y describe su relación con el acondicionamiento físico aeróbico y la escala de esfuerzo percibido de Borg. Concepto: aptitud física

SEXTO GRADO		
	6.AF2.8.M	Identifica los principales músculos utilizados en actividades físicas seleccionadas. Concepto: aptitud física
	6.AF2.9.M	Distingue entre capacidad aeróbica y anaeróbica, y entre fuerza y resistencia muscular. Concepto: aptitud física
	6.AF2.10.M	Describe la función de calentar y enfriar antes y después de la actividad física. Concepto: aptitud física
	6.AF2.11.M	Diseña e implementa un programa para mejorar las áreas de oportunidad a base de los resultados de la prueba de los componentes de aptitud física relacionados con la salud. Concepto: aptitud física
	6.AF2.12.M	Registra los niveles de actividad física que realiza durante al menos dos semanas (intensidad baja, moderada y vigorosa). Concepto: aptitud física
6.AF3	Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos para mejorar su rendimiento físico y mental.	
	6.AF3.1.M	Identifica los alimentos dentro de cada grupo básico y selecciona las porciones apropiadas para su edad y su nivel de actividad física. Concepto: aptitud física
	6.AF3.2.M	Establece registros de las actividades de movimiento que ejecuta y de los alimentos que consume. Concepto: aptitud física (composición corporal)
	6.AF3.3.M	Identifica resultados positivos y negativos del estrés y las formas adecuadas de manejar cada uno. Concepto: catarsis

SEXTO GRADO	
Estándar 4 Conducta Responsable	Una persona físicamente educada exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí misma y hacia otros.
6.CR1	Desarrolla la interacción a través de sus habilidades motrices cuando practica diferentes actividades físicas. Utiliza los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia cuando se inserta adecuadamente con el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación.
	<p>6.CR1.1.M Sigue las reglas de etiqueta exhibiendo un comportamiento seguro, responsabilidad personal y respeto por las instalaciones. Concepto: apreciación del movimiento</p> <p>6.CR1.2.A Muestra respeto por sí mismo y por los demás, siguiendo las reglas, motivando y participando con otros dentro del espíritu del juego o la actividad. Concepto: liderazgo</p> <p>6.CR1.3.M Identifica y usa estrategias apropiadas para reforzar conductas positivas hacia la actividad física, como automotivación y autovisualización. Concepto: conocerse a sí mismo</p> <p>6.CR1.4.A Muestra responsabilidad mediante la aplicación de retrocomunicación correctiva específica para mejorar su ejecución. Concepto: conocerse a sí mismo</p> <p>6.CR1.5.M Acepta las diferencias que existen entre los compañeros con diferentes niveles de habilidad, maduración y desarrollo físico, proporcionando apoyo y retrocomunicación positiva. Concepto: liderazgo</p> <p>6.CR1.6.A Cooperar con un grupo reducido de compañeros de clase durante la participación de las actividades de equipo, aventura y juegos. Concepto: trabajo en equipo</p>

SEXTO GRADO		
	6.CR1.7.M	Identifica las reglas y la etiqueta para las actividades físicas, juegos y bailes. Concepto: apreciación del movimiento
	6.CR1.8.A	Usa la actividad física y el equipo deportivo de forma apropiada y segura, con la dirección del docente. Concepto: apreciación del movimiento
	6.CR1.9.A	Coopera cuidando el ambiente al participar en diferentes actividades educativas, recreativas y deportivas. Concepto: comprensión cultural
Estándar 5 Vida Activa y Saludable	Una persona físicamente educada reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.	
6.VAS1	Comprende los beneficios de la práctica de la actividad física para mejorar su calidad de vida.	
	6.VAS1.1.M	Describe cómo mantenerse físicamente activo conduce a tener un cuerpo saludable. Concepto: conocerse a sí mismo
	6.VAS1.2.M	Identifica los elementos de la actividad física que proporcionan oportunidades para reducir el estrés y promover la interacción social. Concepto: apreciación del movimiento
	6.VAS1.3.M	Practica actividad física seleccionada fuera de la clase de Educación Física. Concepto: aptitud física
	6.VAS1.4.M	Ejecuta variedad de actividades de movimiento para toda la vida, bailes, deportes recreativos o actividades al aire libre. Concepto: disfrute del movimiento

SEXTO GRADO		
	6.VAS1.5.M	Reconoce retos individuales enfrentándolos de forma positiva, esforzándose, pidiendo ayuda, retroalimentación o modificando las tareas. Concepto: reto
	6.VAS1.6.M	Describe cómo el moverse eficientemente en un escenario de actividad física produce disfrute. Concepto: expresión
	6.VAS1.7.M	Identifica cómo se relacionan la autoexpresión y la actividad física. Concepto: apreciación del movimiento
	6.VAS1.8.M	Utiliza las destrezas aprendidas en competencias de juegos. Concepto: disfrute del movimiento
	6.VAS1.9.M	Propone decisiones apropiadas, para garantizar su seguridad y la de otros, considerando el clima, nivel de dificultad, capacidades y habilidades. Concepto: interacción social

SÉPTIMO GRADO		
Estándar 1 Dominio del Movimiento	Una persona físicamente educada demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.	
7.DM1	Demuestra ritmo y patrones de movimiento al ejecutar actividades rítmicas.	
	7.DM1.1.M	Utiliza competencias básicas con la técnica correcta en actividades de movimiento individuales y grupales seleccionadas por los estudiantes. Conceptos: aptitud motriz/comprensión cultural
	7.DM1.2.M	Ejecuta eficientemente patrones y ritmos de bailes folklóricos, sociales, de línea, creativos y multiculturales (ejemplos: salsa, bomba, plena, merengue, <i>hip hop</i> , entre otros). Conceptos: aptitud motriz/comprensión cultural
7.DM2	Controla la lateralidad de acuerdo con su preferencia, utilidad y/o necesidad, y anticipa acciones motrices para realizar en un espacio y tiempo con el fin de mejorar las posibilidades de respuesta en una actividad física.	
	7.DM2.1.A	Ejecuta eficientemente el lanzamiento a distancia con la fuerza apropiada en un ambiente dinámico. Conceptos: eficiencia mecánica/proyección de objetos
	7.DM2.2.M	Ejecuta eficientemente la recepción de diferentes objetos con una variedad de trayectorias en actividades de juegos. Conceptos: eficiencia mecánica/recepción de objetos
	7.DM2.3.A	Ejecuta con fluidez el pase y la recepción con los pies, combinando el patrón locomotor de carrera, cambiando de dirección y velocidad con eficiencia en juegos de invasión. Conceptos: proyección/recepción de objetos/relocalización
	7.DM2.4.M	Ejecuta con precisión un lanzamiento mientras se mueve a un receptor en movimiento. Concepto: proyección de objetos

SÉPTIMO GRADO		
	7.DM2.5.M	Utiliza habilidades ofensivas, pivotes, pases de engaño y fintas para crear espacios abiertos durante actividades lúdicas. Conceptos: eficiencia mecánica/recepción de objetos
	7.DM2.6.E	Ejecuta las siguientes destrezas ofensivas con presión defensiva, pivotes, <i>give and go</i> y jugada de engaño (<i>fake</i>). Conceptos: proyección/recepción de objetos/relocalización
	7.DM2.7.A	Ejecuta el rebote con la mano dominante y no dominante mediante un cambio de velocidad y dirección en una variedad de actividades lúdicas. Conceptos: eficiencia mecánica/relocalización
	7.DM2.8.A	Combina el pase de balón con los pies o con un implemento en una variedad de tareas de actividades lúdicas. Conceptos: eficiencia mecánica/relocalización
	7.DM2.9.A	Ejecuta con precisión y fuerza lanzamientos a un lugar determinado en actividades de juegos. Concepto: proyección de objetos
	7.DM2.10.M	Ejecuta desplazamientos en todas las direcciones sin cruzar los pies mientras defiende. Concepto: relocalización
7.DM3	Ejecuta con fluidez destrezas de proyección y recepción de objetos con y sin implementos en actividades de juegos y predeportivas.	
	7.DM3.1.E	Ejecuta consistentemente el servicio por debajo del hombro hacia un objetivo determinado en juegos de red o de pared. Concepto: proyección de objetos

SÉPTIMO GRADO		
	7.DM3.2.M	Ejecuta eficientemente el golpe por encima del hombro en un entorno dinámico de juegos de red o pared. Conceptos: eficiencia mecánica/proyección de objetos
	7.DM3.3.M	Ejecuta constantemente y con control todos los elementos del patrón maduro del voleo utilizando golpes de derecha (<i>forehand</i>) y revés con una o dos manos (<i>backhand</i>) utilizando un implemento de mango corto. Conceptos: eficiencia mecánica/proyección de objetos
	7.DM3.4.A	Ejecuta eficientemente golpes de derecha (<i>forehand</i>) y revés con una o dos manos (<i>backhand</i>) con un implemento de mango largo. Conceptos: eficiencia mecánica/proyección de objetos
	7.DM3.5.A	Ejecuta con la sincronización correcta transferencias de peso al utilizar el golpe de derecha (<i>forehand</i> , de abajo hacia arriba) con implementos de mango corto o largo. Conceptos: manejo de peso/proyección de objetos/aptitud motriz
	7.DM3.6.E	Ejecuta con control y utilizando todos los elementos del patrón maduro voleos constantes utilizando golpes de derecha (<i>forehand</i>) y revés con una o dos manos (<i>backhand</i>) al utilizar un implemento de mango corto. Conceptos: eficiencia mecánica/proyección de objetos
	7.DM3.7.E	Controla el voleo (pase de dedos) con ambas manos en un ambiente dinámico. Concepto: proyección de objetos
	7.DM3.8.A	Ejecuta consistentemente el lanzamiento por debajo del hombro utilizando todos los elementos del patrón maduro mediante juegos de puntería. Conceptos: eficiencia mecánica/proyección de objetos

SÉPTIMO GRADO		
	7.DM3.9.A	Ejecuta con precisión y a distancia golpes con un implemento a un objeto estacionario. Concepto: proyección de objetos
	7.DM3.10.A	Ejecuta el golpe con un implemento a una pelota lanzada hacia un espacio abierto, en una variedad de actividades lúdicas de atrapar y golpear. Concepto: proyección de objetos
	7.DM3.11.A	Ejecuta todos los elementos del patrón maduro la recepción de variedad de objetos, que provienen de distintas trayectorias en actividades lúdicas. Conceptos: recepción de objetos/eficiencia mecánica
Estándar 2 Comprensión del Movimiento	Una persona físicamente educada aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con la ejecución motriz y con el movimiento.	
7.CM1	Crean espacios abiertos utilizando tácticas ofensivas.	
	7.CM1.1.E	Diversifica la posición de su cuerpo reduciendo los espacios abiertos, combinando movimientos locomotores con diferentes rutas, cambios de dirección, velocidad o ritmo. Conceptos: conciencia corporal/relocalización
	7.CM1.2.M	Creación de 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> . Concepto: simulación
	7.CM1.3.A	Creación de espacios abiertos al permanecer dispersos en ofensiva cortando y pasando rápidamente (cortinas). Concepto: simulación

SÉPTIMO GRADO		
7.CM2	Ejecuta con fluidez transiciones con movimientos ofensivos y defensivos variando la fuerza y la dirección.	
	7.CM2.1.M	Modifica la posición de su cuerpo para reducir espacios abiertos en la defensa, permaneciendo cerca del oponente (uno a uno) mientras se acerca al objetivo. Concepto: simulación
	7.CM2.2.M	Diversifica la posición de su cuerpo reduciendo los espacios abiertos al no permitir la atrapada (negación) o anticipándose a la velocidad del objeto o persona con el propósito de interceptar o desviarlo. Concepto: simulación
	7.CM2.3.E	Ejecuta transiciones de ofensiva a defensiva, y viceversa, recuperándose de forma rápida y comunicándose con otros. Concepto: relocalización
	7.CM2.4.E	Crea espacios abiertos en juegos de red o pared con un implemento de mango largo variando la fuerza, dirección y moviendo al oponente de lado a lado. Concepto: proyección de objetos
	7.CM2.5.E	Modifica los tiros (ofensiva) basados en la localización del oponente (donde el oponente no está, buscar el espacio). Concepto: proyección de objetos
7.CM3	Ejecuta con precisión lanzamientos a un objetivo variando la velocidad.	
	7.CM3.1.E	Varía la velocidad y/o trayectoria del tiro a basado en la ubicación del objeto con relación al objetivo. Concepto: proyección de objetos
7.CM4	Utiliza jugadas defensivas en diferentes situaciones de juego.	
	7.CM4.1.E	Utiliza una variedad de golpes hacia espacios abiertos. Concepto: simulación

SÉPTIMO GRADO		
	7.CM4.2.E	Utiliza la selección de la jugada defensiva correcta basada en la situación de juego.
7.CM5	Aplica conocimientos sobre las Leyes de Newton en variedad de actividades.	
	7.CM5.1.E	Aplica las leyes de movimiento de Newton a una variedad de bailes o actividades de movimiento (inercia, fuerza, principio de acción y reacción). Conceptos: aptitud motriz/apreciación del movimiento
7.CM6	Utiliza datos, terminología, conceptos y reglas relacionados con actividades de movimiento y deportes.	
	7.CM6.1.E	Aplica el conocimiento de los datos más importantes de la descripción, historia, reglas, terminología y significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes. Concepto: apreciación del movimiento
Estándar 3 Aptitud Física Personal	Una persona físicamente educada demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.	
7.AF1	Combina varios roles en la participación y la promoción de una vida activa y saludable.	
	7.AF1.1.A	Identifica las barreras que impiden mantener un estilo de vida activo y saludable, y busca soluciones para eliminarlas. Conceptos: aptitud física/apreciación del movimiento
7.AF2	Desarrolla resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando el tiempo y la duración de la actividad física.	
	7.AF2.1.M	Ejecuta una variedad de ejercicios de fuerza y resistencia muscular. Concepto: aptitud física
	7.AF2.2.M	Ejecuta actividades de intensidad moderada a vigorosa para el desarrollo de fuerza del sistema musculoesquelético, por lo menos tres veces en semana. Concepto: aptitud física

SÉPTIMO GRADO		
	7.AF2.3.M	Distingue los ejercicios que puede utilizar para el desarrollo de la aptitud física y la aptitud motriz. Concepto: aptitud física
	7.AF2.4.M	Ajusta 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. Concepto: aptitud física
	7.AF2.5.M	Demuestra, mientras describe, la diferencia entre estiramientos estáticos y dinámicos. Concepto: aptitud física
	7.AF2.6.M	Describe el rol del ejercicio y la nutrición en el cuidado del peso corporal. Concepto: aptitud física
	7.AF2.7.M	Define cómo puede utilizar la escala RPE (rango de esfuerzo percibido) para determinar su percepción sobre el esfuerzo y la intensidad del ejercicio realizado. Conceptos: aptitud física/apreciación del movimiento
	7.AF2.8.A	Describe cómo el músculo hala el hueso, creando movimientos antagónicos (en pares) que producen relajación y contracción. Conceptos: aptitud física/apreciación del movimiento
	7.AF2.9.M	Identifica cada uno de los componentes del principio de la sobrecarga (<i>fórmula FITT</i>) para diferentes tipos de actividad física (aeróbicos, muscular y flexibilidad). Conceptos: aptitud física/apreciación del movimiento
	7.AF2.10.M	Diseña una rutina de calentamiento y enfriamiento para la actividad física de su preferencia. Concepto: aptitud física

SÉPTIMO GRADO		
	7.AF2.11.A	Diseña y utiliza un programa para mejorar dos áreas de debilidad (componentes de la aptitud física relacionadas con la salud) considerando los resultados de la evaluación física. Concepto: aptitud física
	7.AF2.12.A	Registra en una bitácora los diferentes tipos de actividad física y los alimentos consumidos durante, al menos, dos semanas, y evidencia los resultados. Concepto: aptitud física
7.AF3	Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos para mejorar su rendimiento físico y mental.	
	7.AF3.1.M	Desarrolla estrategias para tener una dieta balanceada, la ingesta de meriendas y agua junto con actividad física diaria. Concepto: aptitud física
	7.AF3.2M	Describe el rol del ejercicio y la nutrición para estar saludable. Concepto: aptitud física
	7.AF3.3M	Utiliza estrategias para lidiar con el estrés, tales como la respiración profunda, la visualización guiada y los ejercicios aeróbicos. Concepto: catarsis
Estándar 4 Conducta Responsable	Una persona físicamente educada exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí misma y hacia otros.	
7.CR1	Practica la interacción a través de sus habilidades motrices en diferentes actividades físicas. Utiliza los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia cuando se inserta adecuadamente con el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación.	

SÉPTIMO GRADO		
	7.CR1.1.A	Exhibe una conducta social responsable e inclusiva al ofrecer apoyo a sus compañeros. Concepto: liderazgo
	7.CR1.2.A	Muestra motivación intrínseca y extrínseca al seleccionar oportunidades para participar en actividades físicas fuera de la clase. Concepto: conocerse a sí mismo
	7.CR1.3.A	Ofrece retrocomunicación correctiva a un compañero usando directrices dadas por el docente, incorporando el tono apropiado y otras habilidades de comunicación. Concepto: liderazgo
	7.CR1.4.A	Muestra destrezas de cooperación mediante el establecimiento de normas y guías para la solución de conflictos. Concepto: liderazgo
	7.CR1.5.A	Propone solucionar problemas con un grupo de compañeros durante actividades de aventura, iniciativas de grupos pequeños o juego. Concepto: trabajo en equipo
	7.CR1.6.A	Propone estrategias positivas, como ofrecer sugerencias y ayuda, liderar, seguir a otros o proveer posibles soluciones cuando se enfrenta a un desafío grupal. Concepto: liderazgo
	7.CR1.7.A	Demuestra conocimiento de normas y reglas de etiqueta en actividades físicas modificadas/juegos dirigidos por ellos y en la creación o modificación de un baile. Concepto: apreciación del movimiento
	7.CR1.8.A	Usa el equipo de ejercicios y actividad física de manera apropiada, independiente y segura. Concepto: liderazgo

SÉPTIMO GRADO		
	7.CR1.9.A	Conoce y valora la naturaleza y el entorno, y emplea comportamientos que favorezcan su cuidado. Concepto: liderazgo
Estándar 5 Vida Activa y Saludable	Una persona físicamente educada reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.	
7.VAS1	Practica regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos aplicando conductas de autocuidado y seguridad.	
	7.VAS1.1.M	Identifica distintos tipos de actividad física y describe cómo ejercen un impacto positivo sobre la salud y el bienestar. Concepto: apreciación del movimiento
	7.VAS1.2.M	Reconoce los aspectos mentales y emocionales positivos que se generan al participar en una variedad de actividades físicas. Concepto: apreciación del movimiento
	7.VAS1.3.M	Practica una variedad de actividades físicas para la vida. Conceptos: apreciación del movimiento/disfrute del movimiento
	7.VAS1.4.M	Ejecuta al menos una actividad física dos veces a la semana fuera de la clase de Educación Física. Concepto: disfrute de movimiento
	7.VAS1.5.M	Ejecuta las técnicas correctas de una variedad de destrezas en una actividad autoseleccionada de ejecución individual. Concepto: eficiencia mecánica
	7.VAS1.6.M	Identifica por qué las actividades físicas autoseleccionadas derivan disfrute. Concepto: disfrute de movimiento

SÉPTIMO GRADO		
	7.VAS1.7.M	Explica la relación entre su personalidad o carácter y el disfrute a través de la actividad física para toda la vida. Concepto: expresión
	7.VAS1.8.M	Analiza las situaciones en actividades al aire libre y hace los ajustes para garantizar su seguridad y la de otros. Concepto: liderazgo
	7.VAS1.9.M	Muestra la importancia de la interacción social al ayudar y alentar a otros, demostrando respeto a todo tipo de vida y prestando apoyo a los compañeros de clase. Concepto: liderazgo

OCTAVO GRADO		
Estándar 1 Dominio del Movimiento	Una persona físicamente educada demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.	
8.DM1	Demuestra ritmo y patrones de movimiento al ejecutar actividades rítmicas.	
	8.DM1.1.A	Ejecuta con fluidez secuencias rítmicas de movimiento en actividades individuales y grupales seleccionadas por el estudiante. Concepto: aptitud motriz
	8.DM1.2.A	Crea secuencias de movimiento siguiendo ritmo y tiempo de la música de manera individual y grupal. Concepto: aptitud motriz
8.DM2	Combina habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad al ejecutar destrezas predeportivas y deportivas.	
	8.DM2.1.A	Ejecuta eficientemente lanzamientos a distancia con la fuerza apropiada durante actividades de juegos. Concepto: proyección de objetos
	8.DM2.2.A	Utiliza la destreza de pasar y recibir con un implemento, en combinación con el patrón locomotor de carrera y cambio de dirección, velocidad y/o niveles, durante juegos de invasión modificados. Conceptos: proyección/recepción de objetos/relocalización
	8.DM2.3.M	Ejecuta un lanzamiento a un receptor en movimiento mediante un rebote o pase adelantado. Concepto: proyección de objetos
	8.DM2.4.A	Ejecuta con precisión un lanzamiento a un receptor en movimiento mediante un rebote o pase adelantado. Concepto: proyección de objetos
	8.DM2.5.M	Ejecuta 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. Concepto: simulación
	8.DM2.6.M	Ejecuta eficientemente las siguientes habilidades ofensivas: pivote, <i>give and go</i> y jugada de engaño o fintas (<i>fake</i>) en actividades de juegos. Concepto: simulación

OCTAVO GRADO		
	8.DM2.7.A	Utiliza la mano dominante y no dominante para rebotar el balón mediante un cambio de velocidad y dirección en una variedad de actividades de juegos. Conceptos: proyección de objetos/aptitud motriz
	8.DM2.8.A	Controla el balón con los pies o un implemento, cambiando la velocidad y la dirección en una variedad de actividades de juegos. Concepto: proyección de objetos
	8.DM2.9.A	Ejecuta con precisión y potencia tiros a la portería con un implemento de mango largo en juegos modificados de invasión. Concepto: proyección de objetos
	8.DM2.10.M	Ejecuta con fluidez el <i>drop step</i> durante la defensa hombre a hombre. Concepto: eficiencia mecánica
8.DM3	Ejecuta con fluidez destrezas de proyección y recepción de objetos con y sin implementos en actividades de juegos y predeportivas.	
	8.DM3.1.E	Ejecuta con precisión y a distancia el servicio por debajo del hombro hacia un objetivo determinado, en juegos de red o de pared. Concepto: eficiencia mecánica
	8.DM3.2.M	Ejecuta con precisión golpes por encima del hombro con un patrón maduro en juegos modificados de red o de pared. Concepto: eficiencia mecánica
	8.DM3.3.M	Ejecuta con fluidez y control el golpe de derecha (<i>forehand</i>) y revés con una o dos manos (<i>backhand</i>) utilizando un implemento de mango corto durante un juego modificado. Concepto: eficiencia mecánica
	8.DM3.4.M	Ejecuta con precisión y fuerza golpes de derecha (<i>forehand</i>) y revés con una o dos manos (<i>backhand</i>) con un implemento de mango largo en juegos de red. Conceptos: proyección de objetos/eficiencia mecánica
	8.DM3.5.M	Ejecuta con fluidez y sincronización correcta la transferencia de peso al ejecutar un golpe de revés con una o dos manos (<i>backhand</i>) de abajo hacia arriba con implementos de mango corto o largo. Concepto: manejo de peso

OCTAVO GRADO		
	8.DM3.6.M	Ejecuta con fluidez y control el golpe de derecha (<i>forehand</i>) y revés con una o dos manos (<i>backhand</i>), utilizando un implemento de mango corto durante un juego modificado. Conceptos: proyección de objetos/eficiencia mecánica
	8.DM3.7.A	Controla el voleo (pase de dedos) con ambas manos en actividades de juegos. Concepto: proyección de objetos
	8.DM3.8.A	Ejecuta con precisión y control el lanzamiento por debajo del hombro con todos los elementos del patrón maduro en, por lo menos, un juego de puntería. Conceptos: proyección de objetos/eficiencia mecánica
	8.DM3.9.A	Ejecuta con precisión y potencia golpes con un implemento a un objeto estacionario. Conceptos: proyección de objetos/eficiencia mecánica
	8.DM3.10.A	Ejecuta con potencia el golpe con un implemento a una pelota lanzada hacia un espacio abierto en actividades de juegos. Concepto: proyección de objetos
	8.DM3.11.A	Ejecuta la recepción de objetos que provienen de distintas trayectorias y velocidades usando un implemento en un ambiente dinámico o juegos modificados. Concepto: recepción de objetos
Estándar 2 Comprensión del Movimiento	Una persona físicamente educada aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con la ejecución motriz y con el movimiento.	
8.CM1	Combina las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad para crear espacios combinando movimientos con y sin implementos.	
	8.CM1.1.A	Combina los movimientos locomotores con conceptos de movimiento para abrir y cerrar espacios durante actividades de juegos. Conceptos: relocalización/simulación
	8.CM1.2.A	Ejecuta al menos tres de las siguientes tácticas ofensivas: pases, pivotes, engaños o fintas (<i>fakes</i>), rutas y <i>give & go</i> para crear espacios abiertos con o sin el balón. Concepto: simulación

OCTAVO GRADO		
	8.CM1.3.A	Crea espacios abiertos al permanecer dispersos en ofensiva cortando y pasando rápidamente usando fintas sin el balón. Conceptos: simulación/trabajo en equipo
8.CM2	Ejecuta con fluidez transiciones con movimientos ofensivos y defensivos variando la fuerza y la dirección al interceptar objetos.	
	8.CM2.1.M	Cambia la posición de su cuerpo para reducir los espacios abiertos en la defensa permaneciendo cerca del jugador del lado ofensivo y reduciendo la distancia entre los participantes. Concepto: trabajo en equipo
	8.CM2.2.M	Cambia posición de su cuerpo reduciendo los espacios abiertos al no permitir la atrapada o anticipándose a la velocidad del objeto o de la persona con el propósito de interceptar o desviar el objeto. Concepto: relaciones
	8.CM2.3.M	Ejecuta transiciones de ofensiva a defensiva, y viceversa, recuperándose de forma rápida, comunicándose con sus compañeros de equipo y capitalizando la ventaja. Conceptos: relocalización/trabajo en equipo
	8.CM2.4.M	Crea 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. Concepto: proyección de objetos
	8.CM2.5.M	Varía la colocación, la fuerza y el tiempo de retorno para evitar la anticipación del oponente. Concepto: relocalización
8.CM3	Ejecuta con precisión tiros a un objetivo variando la velocidad y la fuerza al evaluar la distancia del objeto.	
	8.CM3.1.M	Varía la velocidad, fuerza y trayectoria del tiro basado en la ubicación del objeto en relación con el objetivo. Concepto: aptitud motriz

OCTAVO GRADO		
8.CM4	Utiliza estrategias ofensivas y defensivas al trabajar en equipo.	
	8.CM4.1.M	Identifica situaciones de sacrificio e intenta adelantar a un compañero de equipo. Concepto: trabajo en equipo
	8.CM4.2.A	Crea estrategias para reducir espacios abiertos en el campo trabajando con compañeros de equipo para maximizar la defensa (cobertura). Concepto: trabajo en equipo
8.CM5	Describe las ventajas mecánicas en variedad de actividades de movimiento.	
	8.CM5.1.M	Describe mientras utiliza diferentes ventajas mecánicas (biomecánica) en una variedad de patrones de movimiento. Conceptos: eficiencia mecánica/apreciación del movimiento
8.CM6	Utiliza datos, terminologías, conceptos y reglas más importantes relacionados con actividades de movimientos y deportes.	
	8.CM6.1.A	Utiliza los datos más importantes de la descripción, la historia, las reglas, la terminología, los conceptos, los principios y el significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes. Concepto: apreciación del movimiento
Estándar 3 Aptitud Física Personal	Una persona físicamente educada demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.	
8.AF1	Combina varios roles en la participación y la promoción de una vida activa y saludable.	
	8.AF1.1.A	Emplea soluciones para reducir las barreras que impiden mantener un estilo de vida activo y saludable. Conceptos: aptitud física/apreciación del movimiento
8.AF2	Desarrolla resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando el tiempo y la duración de la actividad física.	

OCTAVO GRADO		
	8.AF2.1.A	Ejecuta una variedad de actividades de ejercicios de fuerza y resistencia. Concepto: aptitud física
	8.AF2.2.A	Diseña y utiliza un programa de entrenamiento que incluye ejercicios aeróbicos, fuerza, resistencia y flexibilidad. Concepto: aptitud física
	8.AF2.3.A	Practica actividades aeróbicas y/o de fortalecimiento musculoesquelético de intensidad moderada a vigorosa, por lo menos 60 minutos al día, al menos cinco veces a la semana. Concepto: aptitud física
	8.AF2.4.A	Compara y contrasta los componentes de aptitud física relacionados con la salud. Conceptos: aptitud física/apreciación del movimiento
	8.AF2.5.A	Utiliza la tecnología disponible al monitorear la cantidad de ejercicio necesario para mantener un estándar de salud mínima y/o un funcionamiento óptimo basado en su nivel actual de condición física. Concepto: aptitud física
	8.AF2.6.A	Utiliza una variedad de técnicas de estiramientos estáticos apropiadas para los principales grupos musculares. Concepto: aptitud física
	8.AF2.7.A	Describe cómo puede utilizarse la escala RPE (Rango de esfuerzo percibido – escala Borg) para ajustar la intensidad del entrenamiento durante la actividad física. Concepto: aptitud física
	8.AF2.8.A	Explica cómo los sistemas del cuerpo interactúan uno con el otro (ejemplos: transporte de nutrientes desde el sistema digestivo a la sangre, oxígeno desde el sistema respiratorio) durante la actividad física. Conceptos: aptitud física/apreciación del movimiento
	8.AF2.9.A	Describe el principio de sobrecarga (Fórmula FITT: frecuencia, intensidad, tiempo y tipo) para diferentes tipos de actividad física, los principios de entrenamiento en que se basa la fórmula y cómo estos principios afectan la aptitud física. Concepto: aptitud física

OCTAVO GRADO		
	8.AF2.10.A	Diseña y utiliza una rutina de calentamiento y enfriamiento para una actividad física autoseleccionada. Concepto: aptitud física
	8.AF2.11.A	Diseña y utiliza un programa remedial para tres áreas de oportunidad, basado en los resultados de la prueba de aptitud física. Concepto: aptitud física
	8.AF2.12.A	Diseña y utiliza un programa para mejorar los niveles de aptitud física relacionada con la salud y la nutrición. Concepto: aptitud física
8.AF3	Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos para mejorar su rendimiento físico y mental.	
	8.AF3.1.A	Diseña un programa para mejorar los niveles de aptitud física relacionado con la salud y la nutrición. Concepto: aptitud física
	8.AF3.2.A	Describe la relación entre la mala nutrición y los factores de riesgo para la salud. Concepto: aptitud física
	8.AF3.3.A	Utiliza movimientos básicos en actividades de reducción de estrés como el yoga y el taichí. Concepto: aptitud física
Estándar 4 Conducta Responsable	Una persona físicamente educada exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí misma y hacia otros.	
8.CR1	Practica la interacción a través de sus habilidades motrices en diferentes actividades físicas. Utiliza los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia cuando se inserta adecuadamente con el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación.	
	8.CR1.1.A	Acepta responsabilidad para mejorar sus niveles de actividad y acondicionamiento físicos. Conceptos: aptitud física/conocerse a sí mismo
	8.CR1.2.A	Utiliza destrezas eficaces de automonitoreo para incorporar opciones de actividades físicas en y fuera de la escuela. Concepto: conocerse a sí mismo

OCTAVO GRADO		
	8.CR1.3.A	Ofrece retrocomunicación y estímulo a sus compañeros sin consultar al docente. Concepto: liderazgo
	8.CR1.4.A	Responde 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. Concepto: liderazgo
	8.CR1.5.A	Coopera con varios compañeros en iniciativas de solución de problemas, incluidas actividades de aventura, iniciativas de grupos grandes y juego. Concepto: trabajo en equipo
	8.CR1.6.A	Aplica reglas y etiqueta actuando como oficial en actividades físicas modificadas y juegos, creando rutinas de baile con los parámetros dados. Conceptos: liderazgo/apreciación del movimiento
	8.CR1.7.A	Usa el equipo de ejercicios y actividad física de manera apropiada, segura, independiente, e identifica las preocupaciones específicas de seguridad asociada con la actividad física. Concepto: liderazgo
	8.CR1.8.A	Realiza actividades en el medio natural de forma creativa y responsable, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su protección y mejora. Concepto: medioambiente
	8.CR1.9.A	Propone estrategias positivas, como ofrecer sugerencias y ayuda, liderar, seguir a otros o proveer posibles soluciones cuando se enfrenta a un desafío grupal o personal. Concepto: liderazgo/reto
Estándar 5 Vida Activa y Saludable	Una persona físicamente educada reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.	
8.VAS1	Practica regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad.	

OCTAVO GRADO		
8.VAS1.1.A	Utiliza distintos tipos de actividad física y describe cómo ejercen un impacto positivo sobre la salud y el bienestar. Concepto: disfrute del movimiento	
8.VAS1.2.A	Analiza los resultados del empoderamiento (<i>empowering</i> , autonomía), que se derivan de estar físicamente activo. Concepto: conocerse a sí mismo	
8.VAS1.3.A	Practica una variedad de actividades físicas de su preferencia fuera de la clase de Educación Física. Concepto: disfrute del movimiento	
8.VAS1.4.A	Evidencia la participación de una actividad física dos veces a la semana fuera de la clase de educación física. Concepto: aptitud física	
8.VAS1.5.A	Toma decisiones apropiadas basadas en él mismo al enfrentarse con un reto individual y desarrolla un plan de acción. Concepto: reto	
8.VAS1.6.A	Discute cómo el disfrute puede aumentarse en actividades físicas autoseleccionadas. Concepto: expresión	
8.VAS1.7.A	Identifica y practica una actividad agradable que promueve la expresión individual. Concepto: expresión	
8.VAS1.8.A	Utiliza protocolos de seguridad en actividades al aire libre autoseleccionadas. Concepto: apreciación del movimiento	
8.VAS1.9.A	Muestra respeto por sí mismo pidiendo ayuda y ayudando a otros en diversas actividades físicas y recreativas. Concepto: trabajo en equipo	

NOVENO A DUODÉCIMO GRADO		
Estándar 1 Dominio del Movimiento	Una persona físicamente educada demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.	
NS.DM1	Aplica destrezas y estrategias especializadas de movimiento en diferentes escenarios de movimiento.	
	Interpreta el impacto del esfuerzo, el espacio, el tiempo, los objetos y las personas al diseñar y ejecutar secuencias de movimientos.	
	Nivel 1	Nivel 2
NS.DM1.1.A	Refina 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). Concepto: eficiencia mecánica	Demuestra competencia o refina 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). Concepto: eficiencia mecánica
NS.DM1.2.M	Demuestra la técnica apropiada en el entrenamiento de resistencia con material preparado o reciclable, bandas elásticas, pesas libres y otros medios, o con máquinas. Concepto: aptitud física	Combina la técnica apropiada en el entrenamiento de resistencia con material preparado o reciclable, bandas elásticas, pesas libres y otros medios, o con máquinas. Concepto: aptitud física
NS.DM1.3.A	Ejecuta destrezas especializadas de movimiento en situaciones en que las reglas o condiciones cambian para modificar la complejidad. Concepto: eficiencia mecánica	Improvisa destrezas especializadas de movimiento en situaciones en que las reglas o condiciones cambian para modificar la complejidad. Concepto: eficiencia mecánica

NOVENO A DUODÉCIMO GRADO			
	NS.DM1.4.A	Demuestra competencia en una o más formas de baile que se utilizan en ocasiones sociales y culturales o demuestra competencia en una forma de baile (salsa, merengue, bachata, <i>ballet</i> clásico, moderno, <i>hip hop</i> , <i>tap</i> , actividades rítmicas, porrismos, entre otros). Conceptos: participación/eficiencia mecánica/aptitud motriz	Ejecuta eficientemente una forma de baile o actividad rítmica, ofreciendo un espectáculo o realizando una coreografía. Conceptos: eficiencia mecánica/aptitud motriz
	NS.DM1.5.A	Ejecuta eficientemente en dos o más destrezas especializadas en actividades o ejercicios físicos relacionados con la salud (ejemplos: yoga, pilates, entrenamiento de resistencia, <i>spinning</i> , caminatas, <i>kickboxing</i> , aeróbicos, entre otros). Conceptos: aptitud física/eficiencia mecánica	Demuestra competencia en una o más destrezas especializadas en actividades o ejercicios físicos relacionados con la salud. Conceptos: aptitud física/eficiencia mecánica
	NS.DM1.6.A	Identifica los elementos críticos de la fase preparatoria, acción y <i>follow-through</i> del movimiento. Conceptos: eficiencia mecánica/aptitud motriz	Analiza los elementos críticos de la fase preparatoria, acción y <i>follow-through</i> del movimiento. Conceptos: eficiencia mecánica/aptitud motriz
Estándar 2 Comprensión del Movimiento	Una persona físicamente educada aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionadas con la ejecución motriz y con el movimiento.		
NS.CM1	Aplica y transfiere conceptos relacionados con el movimiento al transferirlos a experiencias de enseñanza y aprendizaje nuevas.		Aplica principios científicos para aprender y mejorar sus destrezas.
	Nivel 1		Nivel 2

NOVENO A DUODÉCIMO GRADO		
NS.CM1.1.A	<p>Aplica 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.</p> <p>Concepto: apreciación del movimiento</p>	<p>Describe cómo en una destreza de lanzar y golpear elige disminuir la velocidad a cambio de la precisión.</p> <p>Concepto: eficiencia mecánica</p>
NS.CM1.2.A	<p>Utiliza principios y conceptos de movimiento (<i> fuerza, movimiento y rotación</i>) para analizar y mejorar su rendimiento o el de otros en una destreza seleccionada.</p> <p>Concepto: eficiencia mecánica</p>	<p>Identifica conceptos de biomecánica, desarrollo motor, fisiología del ejercicio para aprender y mejorar sus destrezas.</p> <p>Concepto: eficiencia mecánica</p>
NS.CM1.3.A	<p>Diseña un plan de práctica para mejorar la ejecución en una destreza de su selección.</p> <p>Concepto: eficiencia mecánica</p>	<p>Identifica las etapas de aprendizaje en una destreza motriz.</p> <p>Concepto: apreciación del movimiento</p>
NS.CM1.4.A	<p>Identifica ejemplos de formas y técnicas de bailes sociales.</p> <p>Concepto: participación</p>	<p>Compara las semejanzas y diferencias en diversas formas y técnicas de baile.</p> <p>Concepto: participación</p>
NS.CM1.5.A	<p>Investiga la descripción, la historia, las reglas, la terminología, los conceptos, los principios, las técnicas, las tácticas y el significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes.</p> <p>Concepto: apreciación del movimiento</p>	<p>Evidencia el uso de las descripciones, la historia, las reglas, la terminología, los conceptos, los principios, las técnicas, las tácticas y el significado social de diferentes actividades de movimiento y deportes.</p> <p>Concepto: apreciación del movimiento</p>

NOVENO A DUODÉCIMO GRADO			
	NS.CM1.6.A	Identifica los tipos de ejercicios de fuerza (isométrico, concéntrico y excéntrico) y ejercicios de estiramiento (estático, facilitación neuromuscular propioceptiva [PNF] y dinámico) para el desarrollo de la aptitud física personal (por ejemplo: fuerza, resistencia, rango de movimiento). Concepto: aptitud física	Utiliza los tipos de ejercicios de fuerza (isométrico, concéntrico y excéntrico) y ejercicios de estiramiento (estático, facilitación neuromuscular propioceptiva [PNF] y dinámico) para el desarrollo de la aptitud física personal (por ejemplo: fuerza, resistencia, rango de movimiento). Concepto: aptitud física
	NS.CM1.7.A	Diseña y utiliza un plan nutricional dirigido a mantener un equilibrio energético adecuado para un estilo de vida activo, saludable y prevenir enfermedades. Concepto: aptitud física	Desarrolla y mantiene un portafolio físico y/o electrónico de actividades físicas (resultados del avalúo, metas establecidas, plan de actividades, registro de actividades y tabla de tiempo para alcanzar las metas). Concepto: aptitud física
Estándar 3 Aptitud física Personal	Una persona físicamente educada demuestra el conocimiento y las destrezas para alcanzar y mantener un nivel apropiado de actividad física y de condición física.		

NOVENO A DUODÉCIMO GRADO			
NS.AF1.N1	Identifica y diseña planes personalizados para mejorar o mantener niveles de eficiencia y actividad física para sí mismo y para otros.		Evalúa e implementa planes personalizados para mejorar o mantener niveles de eficiencia y actividad física para sí mismo y para otros.
	Nivel 1		Nivel 2
NS.AF1.1.A	<p>Diseña un programa de acondicionamiento físico personal que incluya todos los componentes de aptitud física relacionados con la salud y otro para un estudiante universitario o empleado en un área de trabajo seleccionado por el estudiante.</p> <p>Concepto: aptitud física</p>	<p>Analiza los componentes de las destrezas relacionados con la aptitud motriz (agilidad, equilibrio, coordinación, potencia, tiempo de reacción y velocidad) con sus metas para la vida y el mundo laboral, y diseña un programa de acondicionamiento físico apropiado a sus metas.</p> <p>Conceptos: aptitud motriz/aptitud física</p>	
NS.AF1.2.A	<p>Diseña un plan para entrenar y participar en un evento comunitario enfocado en la actividad física (ejemplos: triatlón, torneos, baile, ciclismo, entre otros).</p> <p>Conceptos: participación/aptitud física</p>	<p>Emplea un plan para entrenar y participar en un evento comunitario enfocado en la actividad física (ejemplos: triatlón, torneos, baile, ciclismo, entre otros).</p> <p>Conceptos: participación/aptitud física</p>	
NS.AF1.3.A	<p>Diseña un plan de meriendas para antes, durante y después del ejercicio, que atienda las necesidades nutricionales de cada fase.</p> <p>Concepto: aptitud física</p>	<p>Emplea un plan de meriendas para antes, durante y después del ejercicio, que atienda las necesidades nutricionales de cada fase.</p> <p>Concepto: aptitud física</p>	
NS.AF1.4.A	<p>Evalúa la validez de las afirmaciones hechas sobre productos comerciales y programas pertenecientes a la aptitud física y a un estilo de vida activo y saludable.</p> <p>Concepto: aptitud física</p>	<p>Analiza y utiliza la tecnología y los medios sociales como herramientas para apoyar estilos de vida activos y saludables.</p> <p>Concepto: apreciación del movimiento</p>	

NOVENO A DUODÉCIMO GRADO			
	NS.AF1.5.A	Identifica problemas asociados con ejercitarse en temperaturas altas (calor) y humedad (humedad relativa). Concepto: aptitud física	Aplica las escalas de esfuerzo percibido e intensidad (escala de Borg, apéndice S). Concepto: aptitud física
	NS.AF1.6.A	Evalúa, de acuerdo con sus beneficios, la red de apoyo social y los requisitos de participación en actividades que puedan adoptar como parte de su ambiente y estilo de vida. Concepto: aptitud física	<i>Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1, se trabajará en el nivel 2.</i>
	NS.AF1.7.A	Evalúa los factores de riesgo y seguridad que pueden afectar la actividad física durante las diferentes etapas de la vida. Concepto: apreciación del movimiento	Analiza el impacto de las decisiones de la vida, sobre economía, motivación y accesibilidad, en la adopción del ejercicio y la participación en actividades físicas en el escenario universitario o laboral. Concepto: apreciación del movimiento
	NS.AF1.8.A	Relaciona las respuestas fisiológicas con el nivel individual de aptitud física y el balance nutricional. Concepto: aptitud física	Identifica los diferentes sistemas de energía utilizados en actividades físicas seleccionadas (adenosina trifosfato, fosfocreatina, glucólisis anaeróbica y aeróbica). Concepto: aptitud física
	NS.AF1.9.A	Aplica los tipos de ejercicios de fuerza (isométrico, concéntrico y excéntrico) y los ejercicios de estiramiento (estático, facilitación neuromuscular propioceptiva [PNF] y dinámico) para el desarrollo de una aptitud física personal (por ejemplo: fuerza, resistencia, rango de movimiento). Concepto: aptitud física	Describe cómo la estructura musculoesquelética y los tipos de fibra muscular se relacionan con el desarrollo de los músculos. Concepto: aptitud física

NOVENO A DUODÉCIMO GRADO		
Estándar 4 Conducta Responsable	Una persona físicamente educada exhibe una conducta personal y social responsable respecto a sí misma y hacia otros.	
NS.CR1.N1	Refina y consolida destrezas personales y sociales cuando demuestra liderazgo, trabajo en equipo y colaboración en una variedad de actividades físicas, rítmicas y recreativas.	
	Nivel 1	Nivel 2
NS.CR1.1.A	<p>Analiza las barreras y modifica los patrones apropiados de actividad física según sea necesario empleando autogestión efectiva.</p> <p>Concepto: conocerse a sí mismo</p>	<p>Acepta las diferencias entre características personales, la imagen corporal ideal y los niveles de rendimiento élite formados por diversos medios de comunicación.</p> <p>Concepto: conocerse a sí mismo</p>
NS.CR1.2.A	<p>Presenta la conducta adecuada, respeto por los demás y trabaja en equipo al realizar actividad física y/o baile social.</p> <p>Concepto: trabajo en equipo</p>	<p>Muestra conducta moral y ética en situaciones competitivas específicas (ejemplos: faltas intencionales, uso de sustancias prohibidas para mejorar el rendimiento, apuestas o competencias deportivas).</p> <p>Concepto: competencia</p>
NS.CR1.3.A	<p>Usa destrezas de comunicación y estrategias para promover dinámicas de grupo o equipo.</p> <p>Concepto: expresión</p>	<p>Muestra liderazgo en ambientes de actividad física (entrenador, arbitraje, anotador, líder de grupo, entre otros).</p> <p>Concepto: liderazgo</p>
NS.CR1.4.A	<p>Resuelve problemas y piensa críticamente en entornos de actividad física o bailes, tanto individual como grupal.</p> <p>Concepto: liderazgo</p>	<p>Acepta las ideas de otros, la diversidad cultural y los tipos de cuerpos al involucrarse en proyectos cooperativos y colaborativos.</p> <p>Concepto: trabajo en equipo/liderazgo</p>

NOVENO A DUODÉCIMO GRADO		
NS.CR1.5.A	<p>Aplica 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).</p> <p>Concepto: apreciación del movimiento</p>	<p><i>Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1, se trabajará en el nivel 2.</i></p>
NS.CR1.6.A	<p>Diseña un plan de modificación de conducta que realce un estilo de vida activo y saludable en escenarios comunitarios, universitarios o laborales.</p> <p>Concepto: aptitud física</p>	<p>Describe un plan de modificación de conducta que realce un estilo de vida activo y saludable en escenarios comunitarios, universitarios o laborales.</p> <p>Concepto: aptitud física</p>
NS.CR1.7.A	<p>Explica cómo las normas, los estereotipos y expectativas de la sociedad influyen en la manera como los jóvenes piensan sobre su cuerpo, sus habilidades y su actividad física.</p> <p>Concepto: comunicación</p>	<p>Analiza cómo las normas, los estereotipos y expectativas de la sociedad influyen en la manera como los jóvenes piensan sobre su cuerpo, sus habilidades y su actividad física.</p> <p>Concepto: comunicación</p>
NS.CR1.8.A	<p>Demuestra cómo la diversidad es representada en los medios de comunicación.</p> <p>Concepto: comunicación</p>	<p>Valora cómo la diversidad es representada en los medios de comunicación.</p> <p>Concepto: comunicación</p>
NS.CR1.9.A	<p>Demuestra motivación y persistencia cuando enfrenta dificultades con tareas de movimiento.</p> <p>Concepto: competencia</p>	<p>Demuestra motivación, persistencia, confianza y compromiso cuando enfrenta dificultades con tareas de movimiento.</p> <p>Concepto: competencia</p>
NS.CR1.10.A	<p>Identifica los roles sociales y culturales de juegos, deportes y bailes en la sociedad.</p> <p>Concepto: comprensión cultural/apreciación del movimiento</p>	<p>Discute cómo los roles sociales y culturales de juegos, deportes y bailes influyen en la sociedad.</p> <p>Concepto: comprensión cultural/apreciación del movimiento</p>

NOVENO A DUODÉCIMO GRADO		
Estándar 5 Vida Activa y Saludable	Una persona físicamente educada reconoce el valor de participar en la actividad física para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la interacción social.	
NS.VAS1	Examina el rol de la actividad física, la recreación y el participar en deportes en la salud y bienestar de sí mismo y otros.	Reconoce el rol de la actividad física, la recreación y el participar en deportes en la salud y bienestar de sí mismo y otros.
	Nivel 1	Nivel 2
	NS.VAS1.1.A Analiza los beneficios para la salud de una actividad física de su predilección. Concepto: apreciación del movimiento	<i>Si esta expectativa no se alcanza en el nivel 1, se trabajará en el nivel 2.</i>
	NS.VAS1.2.A Discute los beneficios de tener un estilo de vida activo y saludable y su relación con la productividad comunitaria, universitaria o laboral. Concepto: aptitud física	Discute los beneficios de tener un estilo de vida activo y saludable y su relación con la productividad comunitaria, universitaria o laboral. Concepto: aptitud física
	NS.VAS1.3.A Justifica la selección de las actividades físicas a realizar en su plan individualizado y la enlaza a los componentes relacionados con la salud física y el bienestar. Concepto: aptitud física	Justifica la selección de las actividades físicas a realizar en su plan individualizado y la enlaza a los componentes relacionados con la salud física y el bienestar. Concepto: aptitud física
	NS.VAS1.4.A Practica actividades físicas o de baile predilectas que satisfacen la necesidad de autoexpresión y disfrute. Concepto: disfrute del movimiento	Utiliza el baile creativo como medio de expresión corporal. Concepto: expresión

NOVENO A DUODÉCIMO GRADO			
	NS.VAS1.5.A	Identifica la oportunidad de apoyo social en una actividad física o baile de su predilección. Concepto: conocerse a sí mismo	Evalúa las oportunidades de interacción y apoyo social en una actividad física o baile de su predilección. Concepto: participación
	NS.VAS1.6.A	Reconoce las estrategias para manejar y reducir el estrés (ejemplos: técnicas de relajación, ejercicios aeróbicos, meditación, ejercicios de respiración, entre otros). Concepto: catarsis	Aplica las estrategias para manejar y reducir el estrés (ejemplos: técnicas de relajación, ejercicios aeróbicos, meditación, ejercicios de respiración, entre otros). Concepto: catarsis
	NS.VAS1.7.A	Experimenta el éxito al participar en una actividad física de su predilección. Concepto: participación	Experimenta el éxito y el deseo al participar en una actividad física de su predilección. Concepto: participación
	NS.VAS1.8.A	Practica varias veces por semana actividades predilectas: actividades para la vida diaria, el baile o la aptitud física fuera de la jornada escolar. Concepto: aptitud física	Selecciona actividades para la vida diaria, el baile o la aptitud física fuera de la jornada escolar para mantenerse activo y saludable. Concepto: aptitud física
	NS.VAS1.9.A	Diseña un plan de meriendas para antes, durante y después del ejercicio, que atienda las necesidades nutricionales de cada fase. Concepto: aptitud física	Emplea un plan de meriendas para antes, durante y después del ejercicio, que atienda las necesidades nutricionales de cada fase. Concepto: aptitud física

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, revisión y validación del documento de Estándares de Contenido y Expectativas del 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 Nitza 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. Jeffrey 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