|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EXPECTATIVAS DE LOGROS | TIEMPO | CONTENIDOS | ESTRATEGIAS-DIDACTICAS ACTIVIDADES | RECURSOS | EVALUACION |
| CONCEPTUAL | ACTITUDINAL |
| Conocen y utilizan las posibilidades del propio cuerpo, valorando sus capacidades de realizar movimientos con ,mayor grado de complejidad de acuerdo a su desarrollo físico y mental fortaleciendo su integridad personal.Aplican en sus acciones motoras en combinaciones básicos y especifico de los parámetros propios de3 la expresión y percepciones corporalAplican diferentes movimientos las coordinativos de equilibrio y manipulación de objetos en diferentes situaciones corporales-Proponen y exigen sus propias metas de logro , de acuerdo a las posibilidades de movimientos manipulativos , según sus capacidades individuales y de grupo.Aplican y utilizan e4n sus acciones motoras el lenguaje corporal aplicando, las cualidades del movimientos y sus demás parámetros aprendido.-Ejercitan y crean diferentes formas de movimientos corporal y expresivo con su propio cuerpo con sus compañeros, o sin manipulativo de objetos y con o sin acompañamiento musical.Elaboran rutinas y circuitos de ejercicios , aplicando los conocimientos adquiridos.Valoran las capacidades de movimientos propias de cada persona y de si mismo , así como las expresiones artísticas , culturales y acto tonás de su entorno. |  | -Combinaciones de los parámetros de la imagen y percepción:\*esquema, lateralidad y conciencia corporal.-`parámetros perceptivos y expresivos:·observar, escuchar, prevenir, actuar e imitar.Equilibrio dinámico y estático.-Movimiento manipulativo..-El lenguaje expresivo corporal como medio de comunicación. La secuencia rítmica y el movimiento : discriminación auditiva y forma de movimiento .-E elaboración de rutinas , bailes o danzas de forma creativa y con la mayoría de sus componentes: niveles, direcciones, fluidez, ritmo, velocidad, dificultades ,desplazamiento ,salto.Elaboran circuitos bloques y/o estaciones de movimientos y/o ejercicio.Actividad corporales- expresivas que se realizan en su entorno.(gimnasia , academias de danza , bailes , teatro etc.). | Valoración de su capacidad corporal y de movimiento y respeto a la delimitación corporal individual.-Demostración en actividades positivas ante los cambios físicos de su cuerpo y de algunos mo0vimientos expresivos.-Exclusión de actitudes discriminatorias en sus manifestaciones comunicativas con los demás.Interés por mejorar su capacidad motora corporal en las diferentes situaciones que se le presentan en la claseAceptación de de sus propias limitaciones y fortaleza.Aceptación de ayuda tanto de sus compañeros y compañeras como maestra o maestro.-Disfrute y capacidad creativa para participar en las tareas asignadas.Expresan alegría y gusto por el ritmo.Demostración de actividades solidarias, participantes y de cooperación en las actividades que realiza en forma grupal.-Expresión de interés y dispositivos por las actividades corporales- expresiva que realizan y la forma como los realizan c las demás personas.-Incrementos de su interés en observar y conocer expresiones artísticas, culturales y autóctonas de su entorno | -Ejercitan y realizan diversos ejercicios relacionados con la imagen y percepción especificando el tipo de espacio(general o propio) a utilizar, los tiempos posibles para realizar movimientos sincronizados (de lento a moderado y/o rápido o viceversa), las relaciones del movimiento con partes o todo el cuerpo, con objetos, cosas y/o materiales.\_Ponen en práctica las diferentes dimensiones y posibilidades del propio cuerpo en la realización de juegos, rutinas y/o circuitos de ejercicios.\_Practican juegos recreativos, tradicionales, otros.\_Establecen la diferencia entre el movimiento corporal y perceptivo.\_ejercitan el trabajo con ambas manos: lado derecho lado izquierdo, realizando más cantidad de ejercicios al lado que presente mayor dificultad de control.\_Realizan ejercicios para identificar su tipo de lateralidad: dominio de su lado derecho o del lado izquierda o las posibles convinaci9ones del predominio de mano derecha y pie izquierda(diestro cruzado)o o predominio de mano izquierdo y pie derecho (zurdo cruzado).\_ejercitan con diversas actividades el dominio y control de su tipo de lateralidad.\_Realizan ejercicios variados y pueden diferenciar en forma general, los tipos de parámetros perceptivos y expresivos presente tales como: momentos de inicio del movimiento a la señal acordada, la forma de expresar movimientos, según tareas dadas por el a la maestra.\_Establecen las diferencias de l0os cambios que se han generado en su cuerpo, en su movimiento perceptivo y expresivo con algunos ejercicios propios para tal fin\_. Practican ejercicios en parejas en donde cada uno en forma alterada señala la acción al realizar como ser : seguir señales, seguir mímicas , acciones , adivinanzas espejos al mismo compañero le señala si lo está realizando bien o si no expresa o percibe lo solicitado. \_Practican diferentes actividades donde utilizan habilidades perceptivas y expresivas tales como diferentes tipos , bailes, danzas ñ, dramatizaciones . \_Ejercitan y controlan, con la práctica de actividades diversas, diferentes formas de equilibrio estático sobre u7n pie frontal, lateral, y posterior en diferentes niveles , alto medio y bajo y en rangos cuantiaos y cualitativos.\_Ejercitan y realizan ejercicios para el control del equilibrio estático : sobre la cabeza ( pino) sobre las manos y brazos parada de manos y otras partes de su cuerpo . -Ejercitan y controlan su equilibrio dinámico con los cambios de movimiento solicitado en las tareas dadas por el maestro o la maestra.(Cambios de posiciones corporales en forma continua)-Ejercitan el equilibrio dinámico y estático en situaciones de juego, danzas, bailas, rutinas, u otros-Sincronizan los diferentes parámetros de relación tiempo , espacio y equilibrio , en la ejercitación de ejercicios manipulativos.-Elaboran y realizan la práctica de actividades combinando de diferentes movimientos manipulativos y con uso de diversos materiales ( pelota de diferentes tamaños , pesos contexturas).-Practican juegos de iniciación deportiva para el dominio y el control de algunos movimientos manipulativos ( competencia de rebotes, de tiros, lanzamientos, u ortos).-Aplican en la práctica , los diferentes parámetros motores/corporales a través de3 actividades manipulativas con y sin música. -Practican diferentes movimientos expresivos y corporales con diferentes aparatos y con su propia creatividad.-Crean movimientos y gestos propios , en forma individual y colectiva.-Observan en diferentes ambientes cercanos a su entorno escolar , las expresiones y movimientos corporales y la expresiones que las personas realizan , haciendo análisis de lo observado .-Organizan practicas y presentan dramatizaciones mímicas o escenificaciones de un tema escogido de ellos a o dado por el maestra , utilizando el vestuario apropiado y materiales elaborados por ellos mismos.-Experimentan el significado del movimiento con diferentes discriminaciones auditivas.-Ejercitan la capacidad del movimiento rítmico y el movimiento corporal -expresivo, siguiendo esta secuencia de ejercicio presentada en la clase.-Practican diferentes secuencias de movimiento o ejercicios rítmicos con diversos acompañamientos musicales: clásico, moderno , etc.-Escucha diferentes ritmos musicales y realizan el movimiento corporal que más le surgiera.-Inventan, organizan y sincronizan la secuencia de ejercicios través de la utilización de diferentes materiales y secuencias rítmicas.--Practican y aprenden la distribución de aspectos básicos para la construcción de una rutina con todos sus componentes.-Estructuran una rutina siguiendo los pasos sugeridos por la maestra y el mínimo de c componentes a trabajar de (de 2 a 3 componentes).-Ponen en práctica a gusto propio , sus conocimientos adquiridos en la elaboración de rutinas rítmicas , bailes o danzas de movimientos expresivos.-Practican y aprenden la distribución de los aspectos vacación para la construcción de los circuitos , bloque o estaciones , con todos sus compañeros : tipos de movimientos básicos , equilibrios , ejercicios específicos para cada parte de su cuerpo , repeticiones , tiempo de realización , ruta de trabajo.Ponen en práctica a gusto propio , sus conocimientos adquiridas en la elaboración de circuito9s , bloques, estaciones.Realizan en actividades desarrolladas en el medio natural (al aire libre) y extra clase, practica de expresión artísticas de rutinas , circuitos bloque o estaciones de ejercicio elaboradoras en sus clases cotidianas.-Realizan las asignaciones de tareas individuales de actividades corporales - expresivas de su entorno familiar , comunal o en su país, atreves de visitas a gimnasio cercano , teatros académicos de danzas , información de periodos , revistas videos o otros.-nota: se puede realizar tomando en cuenta los recursos disponibles en su escuela o comunidad.-Observan una representación artística , según las posibilidades (videos, presentación en vivo ), comentan la importancia y el aprecio a las mismos e identifican los componentes expresivos y corporales vistos en clase.-Expresan el aprecio e importancia que se les debe brindar a las actividades artísticas y las presentan atreves de murales , exposiciones cortas u otros medios.Proponen realizar tareas creativas a gusto propio y organizadas para ser presentadas en su escuela , en las actividades del medio natural o como actividad extra clase. | pelotasPelotas | Dominio de la lateralidadEjecución de Juegos recreativos, tradicionales y otros.ejercicios dirigidos, bailes, danzas dramatizaciones.Dominio de equilibrio estático y dinámico.Practican juegos deportivos combinando movimientos manipulativosPractica de movimientos expresivos y corporales.Ejecución de secuencias rítmicas con diversos acompañamientos musicales.Desarrollo de rutinas aplicando aspectos básicos.Visita a gimnasio, teatro, revistas videos otros |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EXPECTATIVAS DE LOGROS | TIEMPO | CONTENIDOS | ESTRATEGIAS-DIDACTICAS ACTIVIDADES | RECURSOS | EVALUACION |
| CONCEPTUAL | ACTITUDINAL |
| Aplican hábitos de higienes corporal, postural y alimenticia, en sus actividades físicas diarias, para mantener su salud física y mental fortaleciendo su autoestima.Adaptan la aplicación de hábitos de higiene corporal y postural en sus acciones diarias.Conocen, toman conciencia y ponen en práctica aspectos importantes que determinan la condición física, para el desempeño de sus actividades diarias y propias de su entorno.Fortalecen su condición física de base motor adaptando y regulando su propio esfuerzo física en las diferentes pruebas de medición.Desarrollan y fortalecen actividades y destrezas básicas propias de su edad, atreves de la práctica de las cualidades físicas base y resultantes, los mecanismos de respiración y toma de pulsión.- Desarrollan su condición física y habilidades básicas a través del juego y otras actividades físicas propias de su entorno.Actúan responsablemente sin riesgo a su salud, con sus iniciativas motrices aprendidas y aplican en las diferentes tareas cotidianas.Aceptan y calaran sus posibilidades físicas y de ejecución y de las demás personas aplicando las habilidades y destrezas coordinativas en diferentes actividades físicas que realizan. |  | Hábitos de higiene corporal postural, alimenticia.Beneficios de mantener la condición física.La utilidad de las pruebas de medición de cualidades físicas:De base y resultantes.Mecanismo de respiración:Toma de pulsaciones: en reposo en actividad: antes, durante y al final de ejercicios.Tención, contracción y relajación muscularRegulación propia del esfuerzo, descanso y relajación.Elaboración de calentamiento graduables y progresivos.-Tipos de desplazamientos, giros, saltos, lanzamientos, recepción, rebotes manejo de objetos.Importancia del trabajo cuantitativo y cualitativo de las condiciones físicas y de las habilidades:·Cantidad, repetición, intensidad.·Técnica.-  | Disposición para adaptar y aplicar los hábitos de higiene corporal y postural en sus acciones diarias.Ejecución de prácticas de auto cuidado que contribuyan a fortalecer el autoestima.Valorización de los beneficios de mantener la condición física.Actitud positiva e interesada por conocer aspect6os básicos que se pueden seguir para mantener su propia condición física.Demostración de una actitud positiva e interesada por conocer aspectos básicos que se pueda seguir para mantener su propia condición física.- Demostración de autonomía y confianza en las habilidades y destrezas básicas.Demostración de respeto y aceptación ante las diferencias individuales propias y de las (los) compañeros, en situaciones propias de la clase. | Investigan sobre los hábitos saludables de higiene corporal, postural y alimenticia (aseo, ingesta de alimentos, uso de postura, vestimenta apropiada al ejercicio., hidratación y deshidratación .)y los comparten atreves de diferentes formas: oral, escrito, dramatización y etc.).Analizan en forma general, los hábitos alimenticios personales y proponen formas para mejorarlas.Llevan a la práctica, en cada actividad que realizan, sus buenos hábitos diario, desde los alimenticios, uso de vestimenta, hidratación (agua) y su relación con los ejercicios.Reconocen y ejemplifican la importancia de mantener una aceptable condición física en beneficio de su salud y como forma de fortalecimiento del respeto a su integridad personal y fortalecimiento de su autoestima.Expresan, atreves de diferentes formas (expresión corporal, escrita, plástica etc. . .), los beneficios de mantener una aceptable condición física: en la imagen corporal y en la capacidad de realizar trabajo físico y de respeto así mismo/a.Practican ejercicios de acondicionamiento de cuerpo atreves de las cualidades físicas básicas: fuerza, resistencia y flexibilidad y resultante: (Coordinación, agilidad, equilibrio, velocidad.).Realizan varios ejercicios que se relacionan con los de las pruebas o test motores. (ej.: superiores e inferiores y troncos, ejercicios de fuerzas de brazos, piernas, ejercicios de coordinación.)Practican ejercicios de test motores demostrados por el/la maestra, apuntan sus datos e intentan mejorar los mismos a medida que siguen la practica adecuada.Ejecutan circuitos de ejercicios donde realizan trabajo cuantitativo y cualitativo de las cualidades físicas básicas y resultantes.Comparan y realizan analicéis sobre las condiciones físicas de un atleta con las de ellos y ellas mismas, con las demás personas de su entorno cercano.Realizan técnicas de trabajo para aplicar los mecanismos de respiración, tención y relajación en las actividades motoras.Practican carreras de velocidad de distancias cortas (30mts), intermedias (50 a 100mts) y largas (200 a 300), tomando en cuenta las condiciones físicas de ellos y ellas mismos y el trabajo aeróbico (presencia constante de oxigeno) y/o anaeróbico (trabajo con la mínima cantidad de oxígenos).Practican la forma correcta de tomar las pulsiones de su cuerpo ( posición de los dedos y cuales se utilizan (dedo índice y anular), los lugares recomendados para la toma de pulsiones (cuello, muñeca) así como su conteo con el reloj en el tiempo para realizarlo ( contar las pulsiones en 60 Segú o un minuto.).Toman las pulsaciones propias en diferentes momentos del día y en algunas actividades que realizan, comparan sus posibles resultados.Controlan sus pulsaciones antes, durante y al final de los ejercicios y comparan sus resultados y en qué condiciones físicas lo realizan.Practican la toma de pulsiones con sus compañeros/as.Ejecutan os movimientos de tención y contracción sugeridos por el maestro o la maestra, atreves de ejercicios apropiados para tal fin.Realizan ejercicios de relajamiento muscular y respiratorio propuesta por la maestra o el maestro.Realizan calentamientos auto dirigidos o dirigidos por compañeros/as o por el maestro o la maestra y ponen en práctica los conocimientos adquiridos anteriormente.Identifican los ejercicios generales específicos, según el tipo de calentamiento que realiza.Observan y hacen comparaciones de los calentamientos que realizan otras personas que pertenece a un grupo deportivos, artísticos o de actividad afines.Practican diferentes habilidades y destrezas con y sin utilización de material.Realizan diversas juegos de adaptación y destrenzan y deportivas, por el dominio o el control de los diferentes desplazamientos, rebotes recepción y lanzamientos con varios tipos de balos (Tamaño o peso.).Ejercitan actividades motoras donde logran mayor dominio y control corporal en las habilidades y destrezas (propias y adaptadas)tales como: transportar, golpe, arrastrar, nadar, andar en bicicleta, patineta, etc.Ejecutan habilidades simples y realizan combinación entre las aprendidas.Establecen patrones de movimientos con las habilidades básicas: diferentes forma de desplazamiento, saltos y giros.Ejercitan diferentes habilidades y destrezas propias de la gimnasia artística, deportiva, rítmicas figuras y otras que se realizan en su entorno.Ejercitan diferentes habilidades y destrezas de atletismo (Carreras, saltos y lanzamientos). propios para su edad de desarrollo.Identifican y corrigen las formas correctas e incorrectas de ejecución, al realizar habilidades y destrezas básicas.Crean y practican diferentes formas de aplicación de habilidades y destrezas básicas en situaciones propias al juego, a la gimnasia, al atletismo u otros deportes.Practican as habilidades y destrezas en los juegos realizados y en los diferente naturaleza: tradicional, popular, , autóctonas, de iniciación deportiva, para estimular la competencia motriz y su condición física.Observan experimentan otros tipos de habilidades y destrezas en deportes de conjunto e individuales y de otras actividades afines, que se realicen en su entorno o en otro cercano.Mejoran continuamente la resolución de problemas motores, utilizando los diferentes componentes de su condición física y habilidades motrices practicadas en su propia clase. Repiten o realizan asignaciones de tareas individuales y/a grupales para la valoración del trabajo bien ejecutada en la práctica de habilidades y destrezas.Organizan y desarrollan en forma grupal actividades en el medio ambiente y extra clase, donde aplican donde aplican los hábitos de higiene, los ejercicios de acontecimientos físico y las habilidades y destrezas aprendidas. |  | Investigación sobre los hábitos de higiene corporal, posturalPractica de buenos habitosdialogo sobre el beneficio de mantener una aceptable condición físicaEjecución de ejercicios de coordinación, agilidad, equilibrio, velocidadPractica de ejercicios de test motorEjecución de carreras de velocidadToma de pulsaciones de su cuerpoEjecución de movimientos de tensión y relajaciónRealización de ejercicios de calentamiento dirigidosEjecución de juegos mediante desplazamientos.Ejercitación de gimnasia artística, deportiva, etc.Desarrollode actividades aplicando habitos de higiene, ejercicios, habilidades y destrezas aprendidas. |