



GOBIERNO DE PUERTO RICO  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

## COMPETENCIAS ESENCIALES PARA LA RECUPERACIÓN ACADÉMICA



AÑO ESCOLAR 2021-2022

## COMPETENCIAS ESENCIALES POR GRADO Y MATERIA PARA LA RECUPERACIÓN ACADÉMICA

**MATERIA: Educación Física**  
**GRADO: Preescolar**

EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
<p>Ejecutará actividades físicas de moderada a vigorosa intensidad por sesenta minutos diarios (durante el programa del día)</p> <p style="padding-left: 40px;">-10 minutos, 6 veces al día. -15 minutos, 4 veces al día.</p> <p>Combinación que cumpla con los 60 minutos o más diarios.</p>	<p>La importancia del movimiento físico al realizar las actividades físicas para su desarrollo.</p>	<p>Ejecutar actividades físicas de moderada a vigorosa intensidad por sesenta minutos diarios.</p>	<p>Disfrutará al realizar las actividades de movimiento</p>	<p>Se preparará una tabla por día con diferentes actividades sugeridas que se le entregará a los padres. Para que le den continuidad en el hogar y se cumpla con los 60 minutos al diario.</p> <p>Estas 4 actividades diarias se realizarán a 15 minutos cada una. Estas actividades se cumplirán en la semana.</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-El juego del lobo y los pollitos</li> <li>-1,2,3 pescao</li> <li>-Simón dice (utilizando destrezas motoras)</li> <li>-juego de atrapar</li> <li>-enano o gigante</li> <li>-entre otros</li> </ul>

**COMPETENCIAS ESENCIALES POR GRADO Y MATERIA  
PARA LA RECUPERACIÓN ACADÉMICA**

**MATERIA: Educación Física  
GRADO: Kindergarten**

<b>EXPECTATIVA/ INDICADOR</b>	<b>Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?</b>	<b>Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?</b>	<b>Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?</b>	<b>Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)</b>
K.E3.AFP.5 - Reconoce que los alimentos proporcionan energía para realizar actividad física.	Nutrición - Alimentos - fuentes de energía	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar seres vivos de los no vivos.</li> <li>- Comparar diferencias entre seres vivos y no vivos.</li> <li>- Mencionar qué comen los seres vivos que seleccionó y qué sucede si no se alimentan.</li> <li>- Identificar un ser vivo bien alimentado (delgado, obeso, adecuado).</li> <li>- Dibujar un ser vivo bien alimentado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer la importancia de los alimentos a la hora de realizar actividades físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les mostrará unas ilustraciones en donde identificarán seres vivos (plantas, animales, seres humanos) y seres no vivos.</li> <li>- A través de preguntas abiertas el estudiante mencionará que necesitan esos seres vivos para vivir. (Ejemplo: planta necesita luz, agua, etc., animales alimento, agua, etc. y seres humanos alimento, agua, oxígeno, etc.</li> <li>- A través de preguntas dirigidas el estudiante mencionará qué sucedería si ese ser vivo no se alimenta. (Se recalcará que los alimentos proporcionan energía).</li> <li>- A través de unas imágenes identificarán cuales de ellas son fuente de energía (Ejemplo: piedra, frutas, lápiz, arroz, leche, carne, huevos, pelota, etc.)</li> <li>- Se les mostrará una imagen de una persona desnutrida y una en peso adecuado. El estudiante identificará cual de ambas está bien alimentada.</li> <li>- El estudiante dibujará un ser humano bien alimentado.</li> </ul>

EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
<p>K.E3. AFP.2 - Práctica activamente de actividades de movimiento en la clase de educación física.</p> <p>K.E3.AFP.3 - Reconoce que cuando se mueve rápido la respiración y el ritmo cardíaco aumentan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fuerza muscular</li> <li>- Tolerancia cardiorrespiratoria</li> <li>- Flexibilidad</li> <li>-velocidad</li>   <li>- Respiración</li> <li>- Ritmo cardíaco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar una rutina de ejercicios por medio de juegos para trabajar cada capacidad física.</li>   <li>- Tomar el ritmo cardíaco al comenzar y al finalizar cada actividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El estudiante demostrará interés en hacer actividad física.</li> <li>- El estudiante disfrutará de hacer actividad física.</li> </ul>	<p>Antes y después de cada actividad el estudiante pondrá su mano derecha sobre el lado izquierdo del pecho para sentir sus latidos y comparará los cambios ocurridos antes y después. Al igual con su respiración.</p> <p>Por medio del juego enano/gigante el estudiante realizará una sentadilla cuando se mencione la palabra enano y se pondrá de pie al escuchar la palabra gigante.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar una rutina de ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 segundos de jumping jacks</li> <li>- Mover 5 objetos de un lugar al otro en una distancia de 25 pies en el menor tiempo posible. (tomar tiempo)</li> </ul> </li> <li>- A la señal de la persona encargada el estudiante realizará el caminar del pollito por 10 pasos (inclinarse hasta tocar la punta de los dedos de los pies y moverse paso a paso hacia el frente sin despegar las manos).</li> </ul>
<p>K.E3.AFP.4 - Reconoce su peso durante el transcurso del año escolar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mi Peso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener un registro y monitoreo del peso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer la importancia de mantener un peso adecuado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se le pegará una tabla en la libreta donde se anotará el peso mensualmente del estudiante para mantener un registro de este.</li> </ul>

**COMPETENCIAS ESENCIALES POR GRADO Y MATERIA  
PARA LA RECUPERACIÓN ACADÉMICA**

**MATERIA: Educación Física  
GRADO: Primero**

EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
1.E3.AFP.4 Anota su peso como mínimo una vez al mes para monitorear los cambios.	Mí peso	- Mantener un registro y monitoreo del peso. _Saber porque es importante tener un buen peso para nuestra salud física y mental.	Valorar la importancia de mantener un buen peso para la salud.	- Se prepara una tabla para ir anotando el peso mensual. El maestro o el padre monitorea el peso desde comienzo hasta culminar el semestre. -Utilizando una serie de preguntas reconocerán la importancia de tener un buen peso a uno con sobre peso y comparar. - Cual se mueve mejor al realizar una actividad física? -Quien se cansa más rápido realizando actividad física? - -Quien tiene más problemas de salud?
1.E3.AFP.5 Reconoce los alimentos sanos.	Nutrición - Alimentos sanos	Reconocer e identificar los alimentos sanos. Saber porque los alimentos sanos son importantes para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Mencionar características de los alimentos sanos y los no sanos.  Preparar una lonchera con alimentos saludables.	Reconoce la importancia de comer alimentos sanos para nuestra salud física y mental.	-Identificar alimentos sanos y no sanos utilizando un <i>shooper</i> de supermercado. Luego recortar los alimentos y pegarlos para clasificarlos en una tabla dada por el maestro donde se dividen los sanos y no sanos.  Utilizando con material reciclable como: cartón o papel. Realizara una loncherita decorada a su gusto y le echara láminas de alimentos sanos que debe tener en ella.  El estudiante analizará si la lonchera que les preparan los padres contiene alimentos sanos o no.

EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
1.E3.AFP.1 Nombra los beneficios de mantenerse activo mediante el ejercicio y el juego	Actividad Física y sus beneficios	Saber que es actividad física y cuáles son los beneficios que obtenemos para nuestra salud física.	Valora la importancia de la actividad física en nuestro diario vivir.	<p>-Utilizando una hoja de tarea con imágenes de diferentes actividades. El estudiante circulará las actividades que son buenas para nuestro cuerpo.</p> <p>-Mediante un mapa conceptual con el tema: Beneficios al hacer ejercicio y jugar. El estudiante llenara las burbujas con los beneficios que provee estas actividades.</p> <p>-Diariamente en la clase se realizarán ejercicios y juegos para que al final ellos expliquen cómo se sintieron y en que los beneficia al realizarlas.</p> <p>- Calendario de actividades físicas. Con la ayuda de un adulto busca una lámina de la actividad física (ejercicio o juego) que hiciste diariamente y pégala en el calendario semanal.</p>
1.E3.AFP.3 Identifica el corazón como un músculo que se fortalece en el ejercicio, el juego y la actividad física.	Aptitud Física -El corazón	<p>Menciona que es el corazón. Reconoce que el corazón es el músculo más importante del cuerpo y sus funciones.</p> <p>Identifica como el corazón se fortalece mediante la actividad física.</p>	Reconocer el corazón como el músculo más importante del cuerpo y como cuidarlo.	<p>-Se les mostrará un modelo del corazón o lámina del corazón para que observen su forma. También se realizará el ejercicio de cerrar el puño para observen el tamaño aproximado del corazón. Luego abrir un poco la mano después cerrar fuerte para que observen el movimiento músculo del corazón cuando está en funcionamiento al bombear sangre.</p> <p>_ El estudiante escuchará los latidos del corazón utilizando un estetoscopio provisto por el maestro y sentirá los latidos colocando su mano derecha al lado izquierdo del pecho.</p>

EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
				<p>-Realizar actividades físicas de moderadas a vigorosas como: caminar, correr, bailar, saltar y entre otros, para luego, escuchen su corazón con el estetoscopio. También colocar la mano derecha en el lado izquierdo del pecho para sentirlo.</p> <p>- Realizar una hoja de tarea con el título: Actividades que hacen el corazón fuerte y saludable. Tiene dos caricaturas del corazón, uno saludable y otro enfermo. Con una lista de diferentes actividades que le dan energía y fuerza al corazón. Y algunas actividades que les quita energía al corazón. Luego empareja trazando una línea de la actividad correcta en el corazón sano o al corazón enfermo. Al final colorea la página.</p>
1.E3.AFP.2 Ejecuta actividades de movimiento en la clase de educación física.	Aptitud Física -Actividades de movimiento (locomotoras y no locomotoras)	Se involucra en actividades de movimiento Caminar y correr en diferentes direcciones, reconociendo los rojos, amarillo y verde.	Disfruta al mover su cuerpo. Participa en las actividades de movimiento. Sigue las instrucciones y reglas de las actividades.	<p>-Los participantes, dispersos en el área de juego, simularán la conducción de un carro con su cuerpo, portando un timón en sus manos. A la señal del semáforo, ejecutarán la acción (caminar o correr) correspondiente al color que oriente el especialista: si es rojo, es pararse; amarillo, prepararse para iniciar el recorrido; y verde, la acción de conducción. Esta orientación puede ejecutarse de dos formas: por vía oral, donde la maestra da los colores, o de forma visual, mostrando el color.</p> <p>Los participantes se desplazan en diferentes direcciones, teniendo en cuenta las señales del semáforo y de los carros que circulan a su alrededor. El color verde tiene una duración de 30 a 45 segundos, el rojo 6 a 8 segundos, y el</p>

EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
		<p>Correr, saltando obstáculos con un pie pasando, gateando por dentro del túnel, reconociendo los colores y formas en los objetos reales.</p>		<p>amarillo de 2 a 3 segundos.</p> <p>El especialista repetirá esta actividad de 2 a 3 veces, en correspondencia con el tiempo asignado para el desarrollo de la misma. Regla: El niño que, en el recorrido, choque o no sea capaz de ver los colores que brinda el semáforo para conducir su carro, se queda estático en el lugar, hasta la próxima señal que le permita continuar manejando.</p> <p>- Los niños se organizan en dos equipos de igual cantidad de participantes. A la señal de la maestra, el primer niño de cada equipo sale corriendo, salta el obstáculo y pasará en cuadrupedia por dentro del túnel (puede utilizar una mesa de aula); al llegar al final del mismo, se encontrará una caja pequeña, en cuyo interior hay varias tarjetas que contienen objetos de diferentes colores y formas; debe coger una de ellas y continuar la carrera hasta el área final (la mesa). Al llegar, el niño debe expresar, de forma oral, el nombre del objeto que porta en su tarjeta, reconociendo además su color y forma. Al culminar su respuesta, regresará por fuera del área y se incorpora al final de su equipo. Se debe aclarar que las tarjetas podrán variar según el contenido que se este trabajando, por ejemplo, la variación de la forma. Al pasar el niño por la línea de partida, la maestra dará la próxima salida.</p>

EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
		Realizar diferentes movimientos motores imitando a diferentes animales escogidos por el maestro.		- Cuando el maestro diga en voz alta el nombre de un animal, el estudiante se moverá por toda la cancha o espacio que se esté realizando el juego imitará el movimiento del animal. El maestro ira cambiando de animal en un lapso (de tiempo) que el amerite.

## COMPETENCIAS ESENCIALES POR GRADO Y MATERIA PARA LA RECUPERACIÓN ACADÉMICA

**MATERIA: Educación Física**  
**GRADO: Segundo**

EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
2.E3.AFP.5 Compara su peso con los parámetros establecidos para su edad.	Peso corporal	Reconocer cual es el peso corporal de acuerdo a su edad. Analizar y comparar si su peso está dentro de los parámetros para su edad.  Mencionar cualidades positivas de tener un peso adecuado para nuestra salud.	Valorará la importancia de tener un peso adecuado para su edad.  Reconocer la importancia de tener un peso adecuado para nuestra salud.	De tarea buscarán el peso adecuado a su edad para compararlo con su peso.  En una hoja de tarea se ilustrará diferentes cuerpos como, por ejemplo: un niño(a) delgada(o), en sobre peso. Y pintarán el que ellos entiendan que lo representa por su peso y forma corporal.
2.E3.AFP.1 Describe actividades de movimiento o manipulativas en las que puede participar en su tiempo de ocio (antes o después de clases, en el hogar, en el parque, con amigos o con la familia)	Apreciación del Movimiento:  Identificar actividades de movimiento y manipulativas.	Practicar actividades de movimiento o manipulativas en nuestro tiempo ocio.  Mencionar las actividades de movimiento o manipulativas que realizamos en nuestro hogar, escuela, parque, amigos o familiares.	Reconocer la importancia de practicar actividades de movimiento o manipulativas en nuestro tiempo ocio.  Disfrutar la práctica de actividades de movimiento o manipulativas en momentos de ocio.	Se les dará unas preguntas de exploración como: -Que son actividades de movimiento? -Dame cinco ejemplos _Que son las actividades manipulativas? -Dame cinco ejemplos  En una tabla que estará dividida por las siguientes columnas: Escuela, hogar, parque, familia. Escribirán a final de semana que actividades realizaron para cada columna.
2.E3.AFP.6 Reconoce que la práctica de buenos hábitos alimenticios en combinación con la actividad física.	Actividad física con hábitos alimenticios saludables	Identificar que alimentos debemos consumir para crear un hábito alimenticio saludable.  Reconocer los beneficios de un buen hábito alimenticio a la hora de realizar actividad física.	Valora la importancia de crear buenos hábitos alimenticios a la hora de practicar actividades físicas.	Mímica de actividades físicas  Para el desarrollo de la actividad necesitarás una pizarra o cartulina en la que elabores una pirámide donde se incluyan actividades físicas, hábitos y alimentos saludables de acuerdo con su importancia. Estos son los pasos para seguir para realizar la actividad:

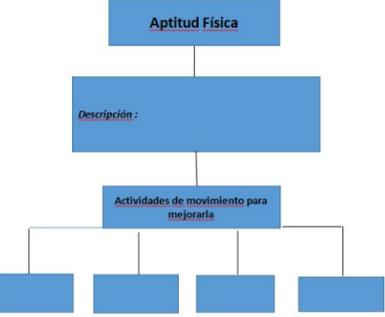
EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños deben colocarse en grupos de mínimo cuatro personas, cada uno de estos grupos deben colocarse a un lado del aula.</li> <li>• Luego deben iniciar los turnos y en cada uno saldrá un compañero diferente, a ese compañero el profesor le pedirá que represente con mímica una actividad física, un hábito o un alimento. El primer grupo que adivine la mímica ganará un punto y debe marcar en la pirámide el hábito que fue representado.</li> <li>• Ganará el equipo que logre acumular la cantidad de puntos que hayan sido determinados por el profesor antes de iniciar la actividad.</li> </ul> <p>¿Qué se logra con esta actividad?</p> <p>Con esta actividad para niños de primaria se podrá repasar todo lo aprendido en clase acerca de los hábitos saludables, la actividad física y la alimentación. Además, les permitirá usar su cuerpo como un medio de comunicación, desarrollando la expresión corporal y la creatividad.</p>

EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
				<p>-Carrera de grupos de alimentos- Utilizar vasos, cajita o algún envase representando para cada grupo de alimento pintado con el color correspondiente. También una caja para echar nombre o láminas de diferentes alimentos. El estudiante tomara un alimento y lo llevara corriendo hasta el vaso del color que le corresponda a ese alimento. Luego regresará hasta al lugar de salida. Este juego se puede hacer individual o por equipo en forma de relevos.</p>
<p>2.E3.AFP.2 Ejecuta variedad de actividades de movimiento en respuesta a la enseñanza y práctica en la clase.</p>	<p>Aptitud Física: El estudiante se mueve para desarrollar y mantener su funcionamiento cardiorrespiratorio para mantener una composición corporal adecuada.</p> <p>Actividades de movimiento</p>	<p>El estudiante realizará diferentes actividades de movimiento aprendidas en clase.</p>		<p>Preparar unas estaciones con diferentes actividades físicas como: carrera, saltar, deslizar, galopar. Cada dos minutos irán cambiando de estación. El maestro dará la señal de cambio.</p> <p>A jugar: ¡Tortuga, conejo, jaguar! En este juego explorarán diversas formas de moverse en un espacio limitado. Tú serás la Maestra de los Animales. Pídeles que se ubiquen en el centro del salón. La Maestra de los Animales debe explicarle a todos los demás que hay tres formas de moverse: cuando digas "tortuga" los jugadores deben moverse muy lentamente, cuando digas "conejo" deben saltar en su lugar y cuando digas "jaguar" deberán correr en círculos tan rápido como puedan. En cualquier momento puedes decir "humanos" y las niñas y los niños deberán caminar normalmente de nuevo. Empiecen a jugar ¡tortuga, conejo, jaguar! Y tomen turnos para que otras niñas y niños sean Maestros de los Animales</p>

EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
2E.E3.AFP.3 Reconoce el uso del cuerpo como una resistencia para desarrollar fuerza (ej. Caminar en cuatro pies o como algún animal).	Aptitud Física: Capacidad física de fuerza	El estudiante reconocerá y ejecutará la capacidad física utilizando su cuerpo como medio de resistencia.	Reconocerá la importancia de la fuerza para poder realizar las Actividades de movimiento.  Disfrutará al moverse para realizar actividades físicas.	<p>Carrera del Oso: El estudiante a una distancia aproximada de 15 pies o la distancia que determine el maestro se moverá de la forma del caminar del oso. Utilizando sus cuatro extremidades para moverse sin apoyar las rodillas al suelo. Las rodillas deben de estar semiflexionadas. Llegarán hasta al final del tramo que se encontrarán unos objetos (cantidad determinada de acuerdo con la cantidad de estudiantes y rondas) y una caja vacía. Tan pronto lleguen cogerán un objeto y lo echarán en la caja. Luego regresarán de la misma forma caminando como oso hasta al punto de salida para dar el relevo. El próximo estudiante seguirá la misma secuencia. Ganará el equipo que deposite primero todos los objetos en la caja.</p> <p>Carrera de la carretilla: Estarán organizados en parejas. El jugador que hace de carretilla se tumba boca abajo en el suelo, se levantará con las manos colocadas a la altura del pecho. Su compañero lo sujetará por los tobillos y lo levantará a la altura de la cintura. De esta forma intentará el que estaba tumbado caminar y su compañero ayudarlo sujetándole los pies. Al llegar hasta al punto determinado cambiarán de posición.</p>

## COMPETENCIAS ESENCIALES POR GRADO Y MATERIA PARA LA RECUPERACIÓN ACADÉMICA

**MATERIA: Educación Física**  
**GRADO: Tercero**

EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
3.E3.AFP.1 Reporta la cantidad de veces que participa en actividades de movimiento fuera de la clase de Educación Física.	Aptitud Física -Actividades de Movimiento	Identificar que actividades de movimiento realiza fuera de la clase de Educación Física.	Disfrutará realizando actividades de movimiento en sus horas libres.	El estudiante en una tabla preparada por el maestro reportará semanalmente con qué frecuencia realiza actividades de movimiento fuera de la clase de Educación Física, como por ejemplo: juegos, ejercicios, actividades familiares recreativas y entre otras.
3.E3.AFP.2 Identifica los beneficios de participar en actividades de movimiento como medio para mantener una buena salud.	Aptitud Física -Beneficios de la actividad física para la salud	Identificar actividades de movimiento que son beneficiosas para nuestra salud y cuáles son los beneficios.	Valorar la importancia de hacer actividades de movimiento para nuestra salud.	En una hoja de tarea con diferentes actividades de movimiento como por ejemplo: correr, caminar, fumar, correr bicicleta, jugar video juegos y entre otras. El estudiante circulará en color azul a las actividades beneficiosas a la salud y en rojo las que no son beneficiosas a la salud. Luego hacer una lista de beneficios que obtenemos para nuestra salud al realizar las actividades de movimiento.
3.E3.AFP.4 Describe el concepto de aptitud física y menciona ejemplos de actividades de movimiento para mejorarla.	Aptitud Física -descripción de concepto	Mencionar las actividades de movimiento que mejoran la aptitud física.  Describir el concepto de Aptitud Física.	Reconoce la importancia de realizar actividades de movimiento para mejorarla.	Instrucciones: El estudiante completará el organizador gráfico.  <div style="text-align: center;">  <pre> graph TD     A[Aptitud Física] --&gt; B[Descripción:]     B --&gt; C[Actividades de movimiento para mejorarla]     C --&gt; D1[ ]     C --&gt; D2[ ]     C --&gt; D3[ ]     C --&gt; D4[ ]             </pre> </div>

EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
3.E3.AFP.5 Reconoce la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma al participar en actividades de movimiento vigorosa.	Aptitud Física -Calentamiento	<p>Describir qué es el calentamiento y la importancia de este en las actividades de movimiento vigorosas.</p> <p>Mencionar diferentes ejercicios de calentamiento.</p> <p>Realizar diferentes actividades de calentamiento.</p> <p>Mencionar los beneficios del calentamiento.</p>	<p>Reconocer la importancia del calentamiento antes de comenzar una actividad física vigorosa.</p> <p>Disfrutar al realizar las actividades de calentamiento.</p>	<p>De tarea buscar información sobre que es el calentamiento y sus beneficios.</p> <p>En un mapa de conceptos mencionarán los beneficios del calentamiento</p> <div data-bbox="2188 556 2380 727" data-label="Image"> </div> <p>Realizarán una lista de cinco ejercicios de calentamiento para que los realicen en la clase.</p> <p>Actividades que puedes realizar como calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Correr por todos los espacios: La idea es ir buscando espacios libres, o sea, donde no haya nadie corriendo. Esta actividad le obliga a cambiar de direcciones y sentido de carrera.</li> <li>● Correr detrás de un compañero: Consiste en desarrollar velocidad, tratando siempre de mantener un metro de distancia.</li> <li>● Correr cubriendo espacios: Este ejercicio consiste en que cuando encuentres una línea en el piso la saltes.</li> <li>● Correr por todos lados: Cuando haces de 15 a 20 pasos de carrera, tocas el piso con las dos manos y luego saltas.</li> <li>● Correr hacia todos lados: Igual al ejercicio anterior, pero en vez de saltar, te pones en cuatro patas, apoyando pies y manos y haces cinco pasos en posición, cuando terminas sigues corriendo y repites.</li> </ul>
3.E3.AFP.6 Identifica mensualmente los cambios que ocurren en su peso	Aptitud Física -Conociendo mi peso y estatura (composición Corporal)	Conocer su peso y cuanto miden de estatura para que observen los cambios de estos durante el año escolar.	Identifica la importancia de conocer su peso y estatura en su desarrollo físico.	<p>Al comenzar el semestre se les pesará y medirá para poder llevar un monitoreo.</p> <p>Se prepara una tabla tipo calendario para monitorear su peso mensualmente y al final del semestre se volverá a medir su estatura para ver los cambios. Esto se repite al comienzo del segundo semestre.</p>

EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
				<p>En una hoja de tarea y con la ayuda de sus padres entrarán a esta dirección:  <a href="https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc_sp.htm">https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc_sp.htm</a>,            escribe los resultados en pies y libras para conocer tu índice de masa corporal. Y anótala en esta hoja.</p> <p>Resultados IMC=_____</p>
<p>3.E3.AFP.7 Señala los lugares y los procesos a seguir para monitorear la frecuencia cardíaca antes, durante y después de participar en actividades de movimiento.</p>	<p>Aptitud Física            Pulso            Frecuencia cardíaca            Puntos de monitoreo</p>	<p>Identificar los puntos de monitoreo del cuerpo donde se toma el pulso. Tomarse antes, durante y después de la actividad física. (pulso en reposo y pulso luego de la actividad)</p>	<p>Reconoce la importancia de la frecuencia cardíaca al desarrollar la actividad física.            Demuestra interés en el proceso del monitoreo de la frecuencia cardíaca.</p>	<p>Aprenderán los diferentes puntos de nuestro cuerpo para sentir nuestro pulso.            Antes y luego de hacer una actividad de movimiento vigorosa se tomarán el pulso en la carótida lado izquierdo del cuello utilizando los dedos índice y el corazón unidos. Luego en la muñeca. Tan pronto sientan las pulsaciones contarán los latidos por un minuto.</p> <p>En una hoja de tarea de 8 ítems se monitorean el pulso. Las instrucciones son: Tomate el pulso en reposo justo en el momento que te levantes de dormir.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pídele a algún adulto que te tome el tiempo en seis segundos.</li> <li>2. Coloca tus dedos índice y corazón en el área de la vena carótida en el cuello.</li> <li>3. Encuentra tus pulsaciones.</li> <li>4. Da la señal de que encontraste para que te digan cuando comenzar a contar.</li> <li>5. Cuantas pulsaciones y a la cantidad le añades un cero. Por ejemplo, si contaste 7 vas a escribir 70.             <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pulso en reposo_____</li> </ul> </li> <li>6. Realiza estos ejercicios             <ul style="list-style-type: none"> <li>● A los 10 minutos toma el pulso.</li> <li>● Pulso en actividad_____</li> </ul> </li> <li>7. Al terminar el ejercicio vuelves a tomar el pulso.             <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pulso al finalizar_____</li> </ul> </li> <li>8. A los tres minutos de haber terminado vuelves a tomar el pulso.             <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pulso en recuperación_____</li> </ul> </li> </ol> <p>Así podrás ver el comportamiento de tu pulso.</p>

EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
3. E3. AFP.8 Demuestra, con la ayuda del maestro, los componentes relacionados a la salud y a la aptitud física.	<p>Componentes de la Aptitud Física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Resistencia cardiorrespiratoria</li> <li>● Resistencia muscular y fuerza muscular</li> <li>● Flexibilidad</li> <li>● Composición corporal</li> </ul>	<p>Mencionar la descripción de cada componente.</p> <p>A través de diferente ejercicios y juegos individuales como colectivos trabajarán cada componente de la Aptitud Física.</p> <p>Identificar cada componente de la Aptitud Física</p>	<p>Valorizar la importancia de cada componente de la aptitud Física para nuestra salud.</p> <p>Reconocer la importancia de los componentes para nuestra salud.</p>	<p>Actividad 1:</p> <p>Realizar preguntas de investigación como:          ¿Qué es la resistencia cardiorrespiratoria?          ¿Qué es la resistencia muscular?          ¿Qué es flexibilidad?          ¿Qué es la fuerza muscular?          Qué relación tiene cuando nos pesamos con la composición corporal.          Tan pronto hayan realizado las preguntas de asignación se discutirán en la clase.</p> <p>Actividad 2:          Flexión de hombro:          Se realizarán ejercicios de flexibilidad como:          -tratar de juntar los dedos de las manos detrás de la espalda llevando la mano derecha con la palma hacia dentro por encima del hombro tratando de tocar la espalda. Y la mano izquierda con la palma hacia fuera por debajo del hombro llevándola por la espalda baja hasta juntarla con la mano derecha haciendo contacto con los dedos.</p> <p>Actividad 3:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Flexión de tronco: con las piernas juntas y piernas estiradas sin doblar las rodillas, tratará de llegar con sus brazos estirados en dirección a sus pies tratar de acercar sus manos lo más cerca a sus pies flexionando el tronco.</p>

EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
				<p>Actividad 4: Resistencia cardio respiratoria Pasa al otro lado corriendo: Los que dominen el salto de cuica saltarán la cuica por un lapso de tres minutos. El que no domine el salto con cuica realizará el movimiento del salto sin la cuica. El salto será al estilo <i>jogging step</i>.</p> <p>Actividad 5: Composición corporal  Por medio de la explicación del concepto por parte del maestro. Practicar como se saca el índice de masa corporal utilizando la fórmula: <math>IMC = \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{altura(m)}^2}</math></p> <p>Actividad 6: Fuerza  El estudiante sujetando un balón y de rodillas lanzará el balón lo más lejos posible por encima de la cabeza con ambas manos. Se tomará la medida. Si no tiene balón puede realizar planchas (posición inicial de lagartijas con el trono, glúteos y piernas rectas. Brazos estirados. Aguantará esa posición por 20 a 30 Segundo.</p>
3.E3.AFP.9 Identifica los alimentos que benefician antes y después de participar en actividades de movimiento.	Alimentos beneficiosos en el desarrollo de una actividad de movimiento.	Identificar que alimentos son beneficiosos antes y después al participar en las actividades de movimiento.	Entiende la importancia de consumir alimentos beneficiosos para nuestra salud física al realizar actividades de movimiento.	<p>Utilizando platos desechables los pintarán con los colores de los grupos de alimentos que los identifican. Pegarles láminas de diferentes alimentos para cada grupo y detrás del plato escribir sus beneficios. Ejemplo: Proteínas se encargan en la reconstrucción de fibras musculares, cereales son gran fuente de energía.</p> <p>Luego hacer un escogido de que alimentos consumirían antes de la actividad de movimiento y luego dejándose llevar por sus beneficios.</p>

## COMPETENCIAS ESENCIALES POR GRADO Y MATERIA PARA LA RECUPERACIÓN ACADÉMICA

**MATERIA: Educación Física**  
**GRADO: Cuarto**

EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
4.E3.AFP.1 Analiza oportunidades para participar en actividades físicas fuera de la clase.	Aptitud Física -Actividades Físicas	Identificar actividades físicas que puede realizar fuera de la clase de educación física.  Analizar las oportunidades que tiene para poder realizar actividades físicas en el ambiente donde vive.	Reconoce la importancia de poder realizar actividad física fuera de la clase.	En una hoja de tarea identificará los lugares como por ejemplo: en el hogar, escuela y área donde vive, donde puede realizar actividades físicas. Analizará que actividades puede realizar de acuerdo al ambiente donde vive y materiales para poder realizarlas.
4.E3.AFP.2 Practica actividades de movimiento en la clase de educación física, dirigidas por el maestro o de manera independiente.	Aptitud Física - Actividades de movimiento	Identificar actividades de movimientos que pueden realizar en clase. Practicar actividades de movimiento sugeridas por el maestro.	Demostrará interés en las actividades de movimiento realizadas.  Participará en las actividades de movimiento realizadas en la clase.	Realizarán actividades de movimiento dadas por el maestro. Como, por ejemplo: estaciones de cuica, carreras cortas, lanzamientos con objetos disponibles entre otras.  Los estudiantes escogerán una actividad preferida que conozcan y prepararán sus propias estaciones.
4.E3.AFP.3 Identifica los cinco componentes de la aptitud física relacionadas a la salud.	Componentes de la Aptitud Física: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Resistencia cardiovascular</li> <li>● Fuerza</li> <li>● Resistencia muscular</li> <li>● Flexibilidad</li> <li>● Composición corporal</li> </ul>	Identificar, mencionar y reconocer los cinco componentes de la aptitud física de la salud.	Reconocerá la importancia de los componentes de aptitud física a nuestra salud física para realizar cualquier actividad de movimiento.	Completará un mapa conceptual utilizando los cinco componentes de la aptitud física.  En una hoja de tarea identificarán que componente es el que se está aplicando en las imágenes de actividades físicas luego escribirlas abajo sobre la línea que se encuentra en cada imagen.
4.E3.AFP.4 Demuestra ejercicios de calentamiento y enfriamiento en relación con su resistencia cardiorespiratoria y su evaluación.	Aptitud Física - ejercicios de calentamiento y ejercicios de enfriamiento.	Realizar ejercicios de calentamiento y enfriamiento. Explicar cuándo se realizan y por qué.	Reconoce la importancia de realizar ejercicios de calentamiento antes de comenzar una actividad física y los ejercicios de enfriamiento al finalizar la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● De tarea buscará cinco ejercicios de calentamiento y de enfriamiento. Explicar porque se realizan y en que momento se deben realizar al momento de realizar una actividad física.</li> </ul>

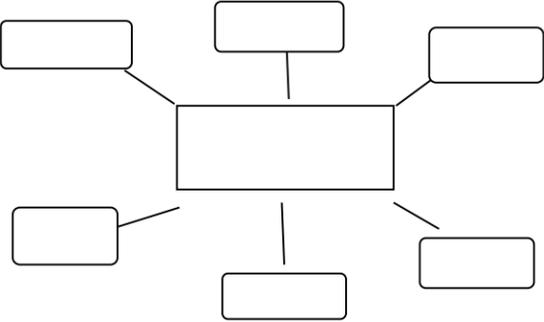
EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se grabará con ayuda de un adulto realizando los ejercicios de calentamiento y enfriamiento en el momento correcto al realizar una actividad física que esté realizando.</li> </ul>
4.E3.AFP.5 Completa las evaluaciones (pre y post prueba) de aptitud física.	Prueba de Aptitud Física (post y pre)	<p>Conocer su índice de masa corporal.</p> <p>Completar la prueba para ver y analizar los resultados</p>	Realizará la prueba siguiendo las instrucciones del maestro para poder completarla.	<p>Prueba de aptitud Física: (Se realizará al comienzo de semestre y al final)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Composición corporal: Medir estatura y pesarlos (sacar índice de masa corporal)  <math>IMC = \text{Peso(kg)} / \text{altura(m)}^2</math></li> <li>● Resistencia: Individual. Correr o caminar durante 3 minutos seguidos por un terreno liso determinado.  Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Hacerlo a ritmo constante (Bien)</li> <li>-Cambiar el ritmo (Regular)</li> <li>- Parar, abandonar o no hacerlo (deficiente)</li> </ul> </li> <li>● Fuerza: Realizar la mayor cantidad de lagartijas manteniendo la postura correcta. Se puede modificar colocando las rodillas al suelo.  Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> <li>- realiza 3-5(Bien)</li> <li>-realiza 1-2 (regular)</li> <li>- realiza 0 (deficiente)</li> </ul> </li> <li>● Velocidad: Realizar una carrera corta de 25 metros. Se tomarán tres tiempos en tres rondas.  Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejoró su tiempo del segundo en adelante (Bien)</li> <li>-Mejóro su tiempo en una ronda (regular)</li> <li>No hubo mejoría en los tiempos (deficiente)</li> </ul> </li> </ul>

EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>● Flexibilidad: Flexión de Tronco Sentado en el suelo con las piernas bien estiradas sin doblar las rodillas. Tratará de tocar sus pies o por lo menos lo más cerca posible sin doblar las rodillas. Evaluación: Se realizarán tres intentos. Se tomarán las medidas desde la punta de los dedos hasta la punta de los pies. Evaluación: -Se toco la punta de los pies o hubo mejoría al transcurrir los intentos (Bien) -Hubo mejoría en uno de los intentos (regular)  -No hubo mejoría (deficiente)</li> </ul> 
4.E3.AFP.6 Identifica las áreas que debe mejorar de acuerdo con los resultados en la prueba personal (pre y post prueba) y con ayuda del profesor identifica estrategias para el progreso de esas áreas.	Áreas de mayor debilidad en la prueba	Identificar las áreas que debe mejorar para trabajarlas con la ayuda del maestro.	Reconocer debilidades y fortalezas dentro de la Aptitud Física  Seguir las sugerencias del maestro para mejorar.	Anotarán los resultados de las pruebas para luego identificar cuáles fueron las áreas de mayor deficiencia. Tan pronto se identifiquen el maestro preparará actividades relacionadas a esas áreas para reforzarlas.
4.E3.AFP.7 Ejecuta las estrategias identificadas para mejorar los componentes de la aptitud física relacionadas a la salud y de acuerdo con los resultados de las pruebas personales (pre y pospruebas)	Conocer las estrategias en las áreas donde necesitan mejorar.	Ejecutar las estrategias identificadas para mejorar esas áreas de mayor rezago (Se utilizarán actividades individualizadas para reforzar los componentes de mayor rezago)	Realizar las actividades siguiendo las instrucciones dadas por el maestro.	Se prepara actividades de movimiento individualizada para las áreas de mayor rezago. Para mejorar los componentes que se trabajó en la pre y post prueba de aptitud física.

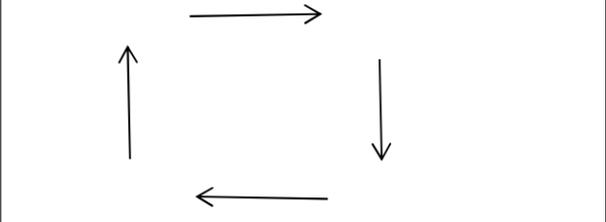
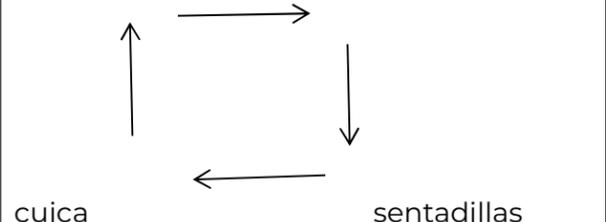
EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
4. E3.AFP.8 Interpreta información relacionada a su composición corporal (mediciones, pesos, estatura: I.M.C)	Conocer su índice de masa corporal y rango donde están (bajo peso, sobre peso, normal o con obesidad)	Guiado por el maestro practicar como sacar su índice de masa corporal y interpretar sus resultados para saber en qué rango están.	Seguir las instrucciones dadas en clase y demostrar interés en saber los resultados. Reflexionar sobre su resultado.	Luego de haber sacado el índice de masa corporal a cada estudiante. Los estudiantes con ayuda del maestro tratarán de sacar su índice de masa corporal utilizando la formula (peso kg/ estatura <sup>2</sup> m). Se interpretarán los resultados utilizando los rangos establecidos a su edad. Se identificarán los estudiantes que están: bajo peso, normal, sobre peso o con obesidad. Se reportarán los resultados a los padres para ir trabajando con los de bajo peso, sobre peso y con obesidad. También observar los cambios que tuvieron en la estatura y peso durante el año.

**COMPETENCIAS ESENCIALES POR GRADO Y MATERIA  
PARA LA RECUPERACIÓN ACADÉMICA**

**MATERIA: Educación Física  
GRADO: Quinto**

EXPECTATIVA/ INDICADO	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
5.E3.AFP.1 Realiza y analiza una lista de los beneficios de practicar actividad física fuera de la clase.	Beneficios en la práctica de actividad física.	Analizar y preparar una lista de los beneficios.	Reconoce la importancia de practicar actividad física fuera de clase.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Utilizando un mapa de conceptos desglosará los beneficios de practicar actividad física como se ve a continuación. En el centro el título: Beneficios de practicar actividad física y en las burbujas que se conectan escribir los beneficios.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● Diario reflexivo de los beneficios al practicar actividad física fuera de la clase.</li> </ul>
5.E3.AFP.2 Practica activamente en todas las actividades de educación física.	Beneficios en la práctica de actividad física.	Participar en las actividades de práctica de la clase. Realizar un diario reflexivo sobre cómo se sintieron y sus beneficios al realizarlas.	Demuestra interés y motivación al realizar las actividades de educación física.	Participará en las actividades y luego realizará un diario reflexivo de cómo se sintieron y los beneficios al realizarlas.

EXPECTATIVA/ INDICADO	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
5.E3.AFP.3 Diferencia entre lo que es aptitud motriz y los componentes de aptitud física relacionados con la salud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aptitud Motriz</li> <li>● Aptitud Física</li> </ul>	Identificará y escribirá las diferencias que existen entre aptitud motriz y aptitud física relacionados con la salud.	Reconocerá la importancia de conocer los conceptos de aptitud física y la aptitud motriz para el desarrollo físico del ser humano.	<p>Se utilizan preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué es aptitud física?</li> <li>● ¿Qué es aptitud motriz?</li> <li>● ¿Cuáles son los componentes de la aptitud física?</li> <li>● ¿Cuáles son las habilidades motrices de la aptitud motriz?</li> <li>● Cuáles son las diferencias entre aptitud motriz y aptitud física</li> <li>● Luego de discutir las respuestas de las preguntas se preparará un organigrama con la ayuda del maestro o el padre.</li> </ul>
5.E3.AFP.4 Identifica la necesidad del calentamiento y enfriamiento en relación con diversas actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ejercicios de calentamiento</li> <li>● Ejercicios de enfriamiento</li> </ul>	Identificar las necesidades de realizar los ejercicios de calentamiento y ejercicios de enfriamiento.	Reconoce la importancia de los calentamientos y enfriamiento a la hora de hacer una actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● En una hoja de tarea con imágenes de diferentes actividades o ejercicios identificar cuáles son ejercicios apropiados para el calentamiento y los de enfriamiento. También identificar si se realizan antes de la actividad si son de calentamiento y al final si son de enfriamiento.</li> <li>● Prepararán para presentarla a los compañeros y al maestro una rutina corta de calentamiento y una rutina de enfriamiento. Explicarán porque se deben hacer y en qué momento.</li> </ul>
5.E3.AFP.5 Analiza los resultados de la prueba de los componentes de aptitud física relacionados a la salud (pre y post prueba) y los compara con los parámetros de una buena salud física.	Resultado de prueba de aptitud física	Analizar los resultados para identificar las áreas de mayor rezago. Luego comparar los resultados con los parámetros establecidos de una buena salud.	Reconoce las áreas donde tiene que mejorar.	<p>Luego de discutir los resultados. Utilizando los rangos establecidos por el maestro, Anotarán las áreas de mayor deficiencia. Realizarán un diario reflexivo de como ellos pueden mejorar esas áreas de mayores deficiencias.</p>
5.E3.AFP.6 Diseña un plan dirigido a utilizar la actividad física para mejorar los componentes de la aptitud física para la salud.	Componentes de la aptitud física	Diseñar un plan de actividades físicas para cada componente de la aptitud física.	Demostrar interés y reconocer la importancia en la actividad.	Utilizando tiza, lápiz, marcador o cualquier material de la predilección dibujar el diagrama de una rutina de ejercicios en forma de estaciones en el suelo donde puedas desarrollar los componentes de la aptitud física.

EXPECTATIVA/ INDICADO	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?	Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)
				<p>Ejemplo:</p> <p>Jumping jacks                      push up</p>  <p>cuica                                      sentadillas</p>
5.E3.AFP.7 Aplica con la ayuda del maestro el plan diseñado para mejorar los componentes de la aptitud física de acuerdo a los resultados de las pruebas.	Componentes de la aptitud física	Ejecuta el plan diseñado para mejorar los componentes de la aptitud física.	Realiza el plan diseñado y sigue las instrucciones establecidas.	<p>Ejemplo:</p> <p>Jumping jacks                      push up</p>  <p>cuica                                      sentadillas</p>
5.E3.AFP.8 Analiza el impacto de los alimentos que consume en relación con la actividad física, salud personal y participación deportiva de acuerdo a su edad.	Impacto de los alimentos que consume en relación con la actividad física, salud personal y participación deportiva de acuerdo con su edad.	Analizar el impacto de los alimentos que consume.	Reconoce la importancia de una alimentación.	Realizar una lista de los alimentos que regularmente consume para analizar en que beneficia o no beneficia a su salud en la participación en los deportes.
5.E3. AFP.9 Determina la diferencia de frecuencia cardíaca antes, durante y después de ejecutar una actividad de movimiento	Frecuencia Cardíaca	Determinar la diferencia de frecuencia cardíaca antes, durante y después. Y porque cambia.		Realizar una actividad física vigorosa. Antes de la actividad buscar el pulso y contar por un minuto. Luego anotarlo. Durante la actividad volvemos a tomar el pulso en un minuto y anotarlo. Al final volvemos tomamos el pulso por un minuto. Luego comparamos la diferencia entre ellas. Analizamos porque la diferencia de cantidad entre ellas.