



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
GRADOS: noveno a duodécimo

UNIDAD: Dominio del Movimiento

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)
Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.	<p>Movimientos motores</p> <p>Son anclados, es decir, ejecutados alrededor del eje del cuerpo (columna vertebral). Ocurren en todo el cuerpo o en partes de este, sin que se produzca viaje o desplazamiento a otro espacio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Doblar: Consiste en flexionar una parte del cuerpo. El resultado de este movimiento es la unión de dos partes adyacentes del cuerpo. • Estirar: Se refiere a la extensión de una o varias partes del cuerpo, regularmente las extremidades. • Empujar: Consiste en mover un objeto para separarlo del cuerpo o en mover el cuerpo para separarlo del objeto. Para su realización pueden ser usados los brazos, los hombros, las piernas o las caderas. La parte del cuerpo usada es flexionada antes y al empujar es extendida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad • Autocontrol • Paciencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Formará una rutina de movimientos. No necesita estar en un área dedicada al acondicionamiento físico. Pude realizarlo en cualquier parte de la casa o lugar donde se encuentre, siempre y cuando no represente peligro físico para el estudiante. • Escribirá los movimientos realizados en su libreta, cuaderno o método al que tenga acceso.

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>Demuestra competencia en variedad de destrezas motrices y patrones de movimiento.</p>	<p>Movimientos locomotores</p> <p>Los movimientos locomotores implican moverse por el área más amplia disponible, con el cuerpo no anclado y con transferencia completa de peso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caminata: Es una forma natural de locomoción vertical cuyo patrón se caracteriza por la acción alternativa y progresiva de las piernas y el contacto con la superficie de apoyo. • Correr: Es la ampliación natural de la habilidad de caminar. Consiste en la transferencia de peso de un pie al otro, con el cuerpo impulsado hacia el aire quedando brevemente suspendido entre cada paso • Saltar: Durante este movimiento el cuerpo queda suspendido en el aire, producto del impulso de una o de ambas piernas, cayendo sobre uno o ambos pies. En el salto intervienen factores como la fuerza, el equilibrio y la coordinación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Integridad • Prudencia • Responsabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Formará una rutina de movimientos. No necesita estar en un área dedicada al acondicionamiento físico. Pude realizarlo en cualquier parte de la casa o lugar donde se encuentre, siempre y cuando no represente peligro físico para el estudiante. • Escribirá los movimientos realizados en su libreta, cuaderno o método al que tenga acceso.

UNIDAD: Comprensión del Movimiento

<p>EXPECTATIVA/ INDICADOR</p>	<p>Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?</p>	<p>Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?</p>	<p>Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?</p>	<p>Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)</p>
<p>Comprensión del Movimiento Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados a la ejecución motriz y al movimiento. E2-A2,3 Variando rutinas de velocidad y dirección</p>	<ul style="list-style-type: none"> Movimientos de diferentes deportes 	<ul style="list-style-type: none"> Crearé gestos movimientos corporales comunicación visual comunicación con las manos 	<ul style="list-style-type: none"> Respeto Autocontrol Paciencia 	<ul style="list-style-type: none"> Realizará una serie de movimientos simulando diversos deportes. Puede dividir en categorías como, deportes con balón, acuáticos, pedestres, etc.
<p>Comprensión del Movimiento Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados a la ejecución motriz y al movimiento. E2 - B1,2,3- C2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ilustración de diferentes implementos deportivos 	<ul style="list-style-type: none"> Crearé gestos movimientos corporales comunicación visual comunicación con 	<ul style="list-style-type: none"> Respeto Autocontrol Paciencia 	<ul style="list-style-type: none"> Realizará una serie de dibujos de complementos deportivos. Puede dividirlo en categorías como, deportes con balón, acuáticos, pedestres, etc.
<p>Comprensión del Movimiento Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados a la ejecución motriz y al movimiento. E2 - C 2 ab, 3abc</p>	<ul style="list-style-type: none"> Simulación de atletas puertorriqueños destacados en diferentes deportes 	<ul style="list-style-type: none"> Crearé gestos movimientos corporales comunicación visual 	<ul style="list-style-type: none"> Respeto Autocontrol Paciencia 	<ul style="list-style-type: none"> Realizará una serie de movimientos simulando diversos deportistas puertorriqueños. Puede dividir en categorías como, deportes con balón, acuáticos, pedestres, etc.
<p>Comprensión del Movimiento Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados a la ejecución motriz y al movimiento. E 2- 2 a, b, c2, d, f</p>	<ul style="list-style-type: none"> Catapulta vertical 	<ul style="list-style-type: none"> Movimientos rectilíneos Fortalecimiento de brazos Enfoque 	<ul style="list-style-type: none"> Autocontrol Paciencia 	<ul style="list-style-type: none"> Realizará movimientos verticales (de abajo hacia arriba) para proyectar el objeto simulando una catapulta. Puede utilizar pelotas de softball, globo de aire, pelota de aluminio Lazar 5 veces como catapulta y marcar la distancia
<p>Comprensión del Movimiento Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados a la ejecución motriz y al movimiento. E 2- b 2,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Catapulta lateral 	<ul style="list-style-type: none"> Movimientos rectilíneos Fortalecimiento de brazos Enfoque Proyección de objetos 	<ul style="list-style-type: none"> Autocontrol Paciencia 	<ul style="list-style-type: none"> Realizará movimientos laterales verticales (de un lado a otro) para proyectar el objeto simulando una catapulta. Puede utilizar pelotas de softball, globo de aire, pelota de aluminio Lazar 5 veces como catapulta y marcar la distancia

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)
Comprensión del Movimiento Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados a la ejecución motriz y al movimiento. E2- II. A1 B1	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento con balón 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimiento de piernas • Enfoque • Agilidad de movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrol • Paciencia • Prudencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcará un perímetro donde pueda desplazarse para recibir y patear el balón. • Pateará el balón constantemente hacia la pared. Se moverá en dicción que regrese el balón hasta que este salga de la zona establecida. • De no tener un balón puede utilizar un globo, bolita de aluminio o papel.
Comprensión del Movimiento Aplica conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados a la ejecución motriz y al movimiento. E2- II. A1 B1	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento con balón 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimiento de piernas • Enfoque • Agilidad de movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrol • Paciencia • Prudencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcará un perímetro donde pueda desplazar el balón solo con sus pies. • Pateará el balón constantemente hacia la pared. Se moverá en dicción que regrese el balón hasta que este salga de la zona establecida. • De no tener un balón puede utilizar un globo, bolita de aluminio o papel.

UNIDAD: Aptitud Física Personal

<p>EXPECTATIVA/ INDICADOR</p>	<p>Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?</p>	<p>Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?</p>	<p>Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?</p>	<p>Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)</p>
<p>Demuestra conocimientos y las destrezas para alcanzar el nivel apropiado de actividad física y condición física E3- A1</p>	<p>Rutina de calentamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentar ayudará al estudiante a ser más flexible, más rápido y en cualquier actividad física, resulte más eficiente. • También es importante para evitar dolores musculares y lesiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar movimientos que le ayuden a estirar músculos a utilizar. • Establecer el orden de los movimientos de calistenia. • Determinar tiempo destinado a la rutina 	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad • Autocontrol • Paciencia 	<ul style="list-style-type: none"> • -Inclinación de cabeza en dirección de cuatro puntos cardinales. • Rotación de brazos (círculos grandes y pequeños) 30 segundos • -Trote en sitio • -<i>jumping jacks</i>
<p>Demuestra conocimientos y las destrezas para alcanzar el nivel apropiado de actividad física y condición física E3- A1</p>	<p>Ejercicio aeróbico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reduce la grasa corporal ya que el cuerpo necesita energía para realizar el ejercicio aeróbico y la quema. • El corazón funciona mejor porque estará ejercitado. • La capacidad pulmonar aumentará. • Tiene efectos positivos sobre nuestro estado de ánimo y mejora nuestra autoestima. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar movimientos que se adapten a tu estado físico. • Determinar tiempo destinado a ejercicios aeróbicos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Integridad - Prudencia - Responsabilidad - Autoestima 	<p>Caminar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminar a velocidad cómoda por 30 minutos. De sentir deseos ir más rápido, puede hacerlo. • No es necesario caminar en una pista de atletismo. Puedes realizar caminatas alrededor de tu casa o por la acera de la calle donde vives. <p>Correr – Trotar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede hacer sólo o acompañado para aumentar la motivación. Ponte retos semanales y ve aumentando la intensidad según tu cuerpo lo asimile. <p>Diferentes Alternativas</p> <p>Saltar cuica</p> <ul style="list-style-type: none"> • El estudiante puede saltar cuica (cualquier tipo de cuerda) durante 5 minutos. Para mayor resistencia o potencia puede realizar

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>intervalos de saltos de dos minutos y descanso de 10, 20 o 30 segundos.</p> <p>Saltar con balones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puede realizar saltos en el mismo sitio durante 4 a 5 minutos. Para mayor intensidad o potencia puede: <ul style="list-style-type: none"> ○ lanzar el balón cuando salte y atraparlo cuando toque el piso. ○ lanzar el balón cuando salte y realizar una sentadilla al atraparlo. <p>Hula Hula</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar un <i>hula hula</i> por un periodo de 3 a 5 minutos. Puede añadir música para motivarse o movimientos laterales mientras lo gira para mayor complejidad. <p>Trampolín</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar saltos cortos y continuos durante un periodo de 5 a 10 minutos. Puede añadir música para motivarse o añadir implementos como balones deportivos o con peso mayor intensidad.
<p>Demuestra conocimientos y las destrezas para alcanzar el nivel apropiado de actividad física y condición física E3- A1, C1,2,3</p>	<p>Baile, Hip hop, zumba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejora la salud. • Músculos más fuertes. • Mejor equilibrio y coordinación. • Huesos más fuertes. • Mejor memoria. • Menos estrés. • Más energía. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación con la cultura. • Significado social y cultural del movimiento. • Relaciones interculturales • Desarrollo de estilos de vida 	<ul style="list-style-type: none"> • Integridad • Prudencia • Responsabilidad • Autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> • Escoger canciones en radio o diferentes plataformas digitales para realizar una coreografía. • Mostrar coreografía a sus compañeros de clase y profesor

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>Demuestra conocimientos y las destrezas para alcanzar el nivel apropiado de actividad física y condición física</p> <p>E3- A1, C1,2,3</p>	<p>Ritmo, Salsa, Bomba, Plena</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejora la salud. • Músculos más fuertes. • Mejor equilibrio y coordinación. • Huesos más fuertes. • Mejor memoria. • Menos estrés. • Más energía. 	<ul style="list-style-type: none"> • identificación con la cultura. • Significado social y cultural del movimiento. • Relaciones interculturales • Desarrollo de estilos de vida 	<ul style="list-style-type: none"> • Integridad • Prudencia • Responsabilidad • Autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> • Escoger canciones en radio o diferentes plataformas digitales para realizar una coreografía. • Mostrar coreografía a sus compañeros de clase y profesor. • Presentar detalles históricos, culturales y folclóricos

UNIDAD: Conducta Responsable

EXPECTATIVA/ INDICADOR	Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?	Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?	<ul style="list-style-type: none"> • Competencias actitudinales • -Saber ser • -Saber actuar • ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante? 	<p style="text-align: center;">Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)</p>
<p>Exhibe una conducta personal y social responsable respecto así mismo y hacia otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Higiene personal • Cuidado personal 	<ul style="list-style-type: none"> • Creará una bitácora de los hábitos de higiene personal que practica como, cepillarse los dientes, bañarse, lavarse las manos después de utilizar el baño, cepillarse los dientes después de comer, cortarse las uñas, etc. • Podrá clasificarlos en: <ul style="list-style-type: none"> ○ Practico a diario ○ Varias veces a la semana ○ En ocasiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto • Responsabilidad • Integridad 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede realizar la bitácora en la computadora, papel, cartulina, papel de construcción, también puede dibujarlo.
<p>Exhibe una conducta personal y social responsable respecto así mismo y hacia otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Educación vial • Íconos indispensables del tránsito 	<ul style="list-style-type: none"> • Las señales de tránsito ordenan e informan a los usuarios de la calle o tránsito. • Las señales de tránsito se deben respetar y obedecer para la seguridad de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto • Responsabilidad • Integridad 	<ul style="list-style-type: none"> • El estudiante buscará e identificará los símbolos de tránsito. • Los clasificará en símbolos de: <ul style="list-style-type: none"> ○ Precaución ○ Orientación ○ Reglamentación • Puede realizar su trabajo en la computadora, papel, cartulina, papel de construcción, también puede dibujarlo. ♦ Puede utilizar una tirilla cómica para explicar los mismos
<p>Exhibe una conducta personal y social responsable respecto así mismo y hacia otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vestimenta apropiada o adecuada para la clase de Educación Física • Calzado e implementos necesarios para el disfrute de la Educación Física 	<ul style="list-style-type: none"> • El estudiante analizará la vestimenta a utilizar para la clase de educación física. • El estudiante analizará el calzado a utilizar para la clase de educación física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto • Autocontrol • Responsabilidad • Paciencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizará su armario, gavetas o área de almacenaje de su ropa. • Comparará y analizará atuendos del día a día y escogerá el más apropiado según su zona geográfica y sus necesidades. • Tomará una foto y escribirá una pequeña reflexión explicando la razón la

				que é/ella entiende que la vestimenta escogida es apropiada.
Exhibe una conducta personal y social responsable respecto así mismo y hacia otros.	<ul style="list-style-type: none"> • Vestimenta apropiada para diferentes deportes. • Calzado e implementos necesarios para el disfrute y ejecución de los deportes 	<ul style="list-style-type: none"> • Analizará la vestimenta de al menos tres deportes de su interés • Analizará el calzado de los deportes de su interés 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto • Autocontrol • Responsabilidad • Paciencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Preparará una pequeña reflexión explicando la razón la que é/ella por qué entiende que la cada deporte tiene un calzado especial.

UNIDAD: Vida Activa y Saludable

<p>EXPECTATIVA/ INDICADOR</p>	<p>Competencias conceptuales ¿Qué debe conocer?</p>	<p>Competencias procedimentales ¿Qué debe hacer?</p>	<p>Competencias actitudinales -Saber ser -Saber actuar ¿Qué actitudes y valores debe modelar el estudiante?</p>	<p>Banco de Recursos -Refuerzo de destrezas para el hogar (Actividades)</p>
<p>Reconoce el valor de la actividad física para su salud, el disfrute el reto, la auto expresión y la interacción social. I3, E5, IA1, B1,2,3, IIIC2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La bicicleta 	<ul style="list-style-type: none"> • movimientos motores • comunicación visual • movimientos locomotores 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto • Autocontrol • Prudencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Montará bicicleta 45 minutos tres veces por semana • Puede utilizar una bicicleta estacionaria • En caso de no tener bicicleta, el estudiante puede simular estar en una tomando la posición de esta desde el suelo
<p>Reconoce el valor de la actividad física para su salud, el disfrute el reto, la auto expresión y la interacción social. E5 III 3B 1,2,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Partes básicas de una bicicleta 	<ul style="list-style-type: none"> • Creará gestos • movimientos corporales • comunicación visual • comunicación con 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto • Autocontrol • Prudencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificará las partes básicas de la bicicleta utilizando láminas, fotos o dibujos creado por él/ella misma. • No necesita identificar bicicletas profesionales.
<p>Reconoce el valor de la actividad física para su salud, el disfrute el reto, la auto expresión y la interacción social. I3, II 2A, III B2, C2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caminata aeróbica 	<ul style="list-style-type: none"> • Escoger una ruta cómoda y segura • Utilizar calzado correcto • Tener consigo hidratación 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto • Autocontrol • Paciencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizará cainitas de al menos 45 minutos tres veces por día. • De no tener acceso a una pista deportiva, puede realizar su caminata alrededor de su casa o comunidad
<p>Reconoce el valor de la actividad física para su salud, el disfrute el reto, la auto expresión y la interacción social. II2A1, III C3,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mi plato 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los cinco (5) grupos de alimentos • Conocer el orden y las porciones de alimentos en cada comida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrol • Paciencia • Prudencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Preparará un plato con todos sus componentes por cada comida. • Los alimentos pueden ser dibujos, comida seca, domi o plastina.
<p>Reconoce el valor de la actividad física para su salud, el disfrute el reto, la auto expresión y la interacción social. II2A1, III C3,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mis meriendas 	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos rectilíneos • Fortalecimiento de brazos • Enfoque • Proyección de objetos 	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrol • Paciencia • Prudencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Ilustrará una merienda utilizando dibujos, comida seca, foam o plastina.