



**PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA  
TERCER Y CUARTO GRADO**

	<b>Capacidades</b>	<b>CONTENIDOS Y ACTITUDES</b>
<b>PERCEPCIÓN MOTRIZ</b>	Reconoce, resuelve y establece comparaciones entre los elementos corporales y espacio temporales. Aplica analiza y organiza sus manifestaciones motrices valorando lo que realiza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compara situaciones de equilibrio y desequilibrio: eleva su centro de gravedad disminuyendo la base de sustentación y cuidando su integridad personal.</li> <li>• Valora sus posibilidades y limitaciones de movimiento: reconoce y acepta las diferencias de su corporeidad con relación a los demás.</li> <li>• Identifica e interioriza los elementos de su esquema corporal, construyendo una adecuada imagen de su corporeidad en correspondencia con la preservación de su salud.</li> <li>• Reconoce y afirma su hemidominancia corporal y la proyecta: identifica la izquierda y derecha en los demás.</li> <li>• Comprende las funciones orgánicas de su corporeidad al realizar actividades físicas diversas.</li> <li>• Discrimina su movilidad al independizar sus segmentos corporales superiores e inferiores.</li> <li>• Diseña, crea y realiza una serie de ejercicios nombrando las posibilidades y dificultades de movimiento de las principales articulaciones de su corporeidad.</li> <li>• Identifica y reproduce estructuras rítmicas conocidas, corporalmente o con instrumentos.</li> <li>• Se orienta espacialmente con relación a los objetos y a las personas, diferenciando entre espacio propio, próximo y lejano señalizando sus posiciones.</li> </ul>
<b>HABILIDADES, DESTREZAS Y EXPRESIÓN CORPORAL</b>	Resuelve y crea situaciones motrices, distinguiendo y utilizando con pertinencia y autonomía, sus habilidades motrices para expresarse corporalmente, valorando su expresividad y la de sus compañeros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evalúa sus posibilidades y limitaciones de movimiento al realizar, en espacios conocidos, desplazamientos, saltos y giros en situaciones de juego.</li> <li>• Desarrolla habilidades motrices diversas que impliquen locomoción y manipulación.</li> <li>• Organiza secuencias o ritmos simples de 4 a 8 tiempos, desplazándose con seguridad.</li> <li>• Describe y realiza movimientos de balance y circundación de sus segmentos, a pie firme y con desplazamientos, acompañados de melodías empleando materiales de percusión.</li> <li>• Crea secuencias de movimiento basándose en un tema musical e incorpora destrezas elementales de la danza; evidencia un adecuado desarrollo de sus capacidades coordinativas.</li> <li>• Reconoce y adecúa movimientos a circunstancias y condiciones de la actividad, controlando sus movimientos en diferentes entornos cercanos y conocidos, utilizando formas de movilizarse no habituales y adecuando sus movimientos a la distancia y velocidad de desplazamiento de los demás.</li> <li>• Utiliza estrategias para resolver problemas de tipo motriz, plantea propuestas demostrando autonomía en la ejecución de sus alternativas de solución.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabora nuevos esquemas motores (rodar, trepar, transportar) y los aplica en diferentes situaciones motrices.</li> <li>• Hace uso de aparatos gimnásticos mejorando sus capacidades coordinativas generales, apreciando lo que realiza.</li> <li>• Construye materiales con elementos de deshecho, emplea los materiales contruidos en distintas actividades motrices, valorando su producción.</li> <li>• Utiliza los recursos expresivos del cuerpo mediante la exploración y experimentación de sus posibilidades.</li> <li>• Observa e interpreta los gestos y movimientos de los otros, valorando las manifestaciones corporales que no resulten ofensivas, discriminativas o estereotipadas.</li> <li>• Relaciona movimientos y ritmos (danzas y bailes sencillos) coordinando el movimiento propio con el del compañero.</li> <li>• Interpreta mensajes corporales, apreciando la utilidad del movimiento y el gesto.</li> </ul>
<b>CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD</b>	Mejora y utiliza globalmente sus capacidades físicas relacionándolas con sus conocimientos de salud integral. Investiga y aplica estrategias que permitan resolver situaciones motrices problemáticas, valorando lo realizado en correspondencia con la preservación de la salud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza y evalúa movimientos que desarrollen su condición física, previniendo acciones riesgosas al realizar actividades físicas variadas.</li> <li>• Utiliza sus conocimientos de nutrición e higiene en actividades físicas cotidianas.</li> <li>• Discrimina y realiza ejercicios que amplían su capacidad vital. Desarrolla sus capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Valora su propia capacidad física.</li> <li>• Relaciona y aplica sus capacidades físicas globalmente en la práctica de actividades recreativas y pre deportivas de la vida cotidiana.</li> <li>• Conoce y practica actividades físicas en diferentes medios, utilizando técnicas elementales de respiración y relajación muscular.</li> <li>• Reconoce la importancia de adoptar posturas correctas permanentemente y los beneficios que le proporcionan a su salud.</li> <li>• Comprende un programa básico de ejercicios para el calentamiento general, realiza con pertinencia las actividades propuestas cuidando de su integridad corporal.</li> <li>• Experimenta y analiza movimientos que le permitan dar respuesta efectiva a situaciones motrices problemáticas registrando sus hallazgos.</li> </ul>
<b>LUDO MOTRICIDAD</b>	Conoce, construye y participa con autonomía en diversos juegos que le permiten manifestarse lúdicamente. Manifiesta interés y creatividad en la investigación y adecuación de los juegos tradicionales y populares valorando su riqueza cultural.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valora y participa en juegos populares y tradicionales, utilizando elementos propios de su comunidad, respetando la diversidad cultural.</li> <li>• Organiza y utiliza su tiempo libre en actividades lúdicas, recreativas, deportivas y culturales que promuevan el cuidado de su salud y la conservación del medio ambiente.</li> <li>• Emplea estrategias básicas del juego: oposición – cooperación. Experimenta diversas posibilidades de divertirse adecuando reglas sencillas de los juegos que generen actividades colectivas de su preferencia.</li> <li>• Identifica y respeta las reglas durante la ejecución de los</li> </ul>

		<p>juegos. Rescata el valor de la cooperación y reconoce el hecho de ganar o perder como un elemento del propio juego.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Demuestra y explica diversas actividades físicas con autonomía y seguridad. Toma decisiones adecuadas en su intervención, cuidando su integridad y respetando el espacio del compañero.</li></ul>
--	--	--