



**PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA  
QUINTO GRADO**

	<b>CAPACIDADES</b>	<b>CONTENIDOS Y ACTITUDES</b>
<b>PERCEPCIÓN MOTRIZ</b>	Controla y resuelve problemas perceptivo-motrices, los organiza, sistematiza y aplica en cualquier ámbito de su vida cotidiana adoptando actitudes de autovaloración, de solidaridad y respeto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discrimina material didáctico deportivo, construye un circuito y controla su corporeidad en situaciones de equilibrio y desequilibrio estático y dinámico. Realiza desplazamientos sobre obstáculos mostrando seguridad en si mismo.</li> <li>• Evalúa su propia imagen corporal y la de los demás y la representa en situaciones motrices variadas.</li> <li>• Estructura y utiliza su espacio en situaciones motrices complejas que requieran de su globalidad corporal o segmentaria.</li> <li>• Controla su espacio y resuelve problemas de tipo motriz en situaciones adversas y espacios reducidos, mostrando eficacia en sus movimientos.</li> <li>• Utiliza correctamente su hemidominancia corporal. Identifica el lado dominante del compañero y realiza actividades que consoliden su lateralidad.</li> <li>• Establece diferencias y semejanzas en el control de objetos en posición dinámica y estática. Mejora su coordinación dinámica general en situaciones que impliquen movimiento, realizando prácticas de relajación global y segmentaria en diferentes situaciones y posiciones.</li> <li>• Controla y ajusta su respiración en situaciones que impliquen movimiento.</li> <li>• Utiliza su corporeidad con armonía y rentabilidad. Mantiene una correcta postura al realizar lanzamientos y recepciones en diferentes posiciones y direcciones.</li> <li>• Interpreta y da respuestas motrices rápidas y adecuadas a estímulos diversos que supongan adaptación al medio, mostrando actitudes de respeto y tolerancia.</li> </ul>
<b>HABILIDADES, DESTREZAS Y EXPRESIÓN CORPORAL</b>	Crea y resuelve situaciones motrices problemáticas con autonomía. Expresa sentimientos y pensamientos a través de manifestaciones artísticas corporales (danza, teatro, deportes y música), disfrutando y valorando lo que realiza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza sus habilidades en situaciones motrices que impliquen saltos. Amplía sus posibilidades de movimiento. Eleva su corporeidad, coordinando dicha acción con el movimiento de sus brazos.</li> <li>• Discrimina y utiliza con sentido crítico sus habilidades en situaciones motrices que impliquen giros y movimientos sobre el eje transversal y longitudinal del propio cuerpo, de forma encadenada y en múltiples direcciones.</li> <li>• Evalúa sus habilidades en actividades de lanzamiento y recepción de objetos diferentes en tamaño y forma. Ajusta sus movimientos en relación a distancias y alturas, posee precisión en el lanzamiento y cuida su integridad personal así como la de sus compañeros.</li> <li>• Utiliza su corporeidad como vehículo de expresividad. Explora y analiza las posibilidades y recursos del propio cuerpo, adecuando sus movimientos a secuencias y ritmos, valorando su expresividad como medio de comunicación.</li> <li>• Resuelve situaciones motrices referidas a saltos, giros, lanzamientos, recepciones y desplazamientos, empleando diversos materiales en ambientes cerrados o abiertos.</li> <li>• Analiza y desarrolla sus habilidades motrices en actividades que impliquen manipulación de objetos diversos en situaciones estáticas o dinámicas. Transporta y conduce objetos con</li> </ul>

		<p>distintos segmentos corporales. Salva obstáculos cuidando su integridad, manifestando interés por elevar el nivel de sus habilidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza creaciones rítmicas individuales y/o colectivas, empleando un ritmo diferente para cada grupo. Cada grupo presenta sus creaciones rítmicas.</li> <li>• Construye materiales deportivos sencillos de acuerdo a sus intereses y necesidades, manifestando una actitud favorable frente a la conservación del medio ambiente.</li> </ul>
<b>CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD</b>	<p>Mejora, distingue y utiliza con pertinencia sus capacidades físicas, relacionándolas con sus conocimientos de salud, asociándolas a sus vivencias cotidianas. Organiza sus actividades y persevera en la solución de sus problemas motrices. Aprecia el valor regulador de las capacidades físicas en la preservación de la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa en campañas de prevención de la salud física, mental y emocional. Promueve y organiza actividades culturales variadas en las que interviene la comunidad en general, valorando la participación comunal.</li> <li>• Conoce y compara su propia capacidad de rendimiento. Evalúa el número de repeticiones que es capaz de realizar en actividades que impliquen resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. Dosifica su esfuerzo con sentido crítico y según su condición física.</li> <li>• Resuelve y realiza con eficacia y seguridad situaciones motrices problemáticas en el suelo y sobre aparatos gimnásticos. Aplica sus capacidades físicas manteniendo una postura correcta.</li> <li>• Aplica técnicas elementales de medición antropométrica, registra y valora los resultados.</li> <li>• Percibe y controla su pulso conociendo la frecuencia de pulsaciones que debe alcanzar en el calentamiento y las acciones de superior esfuerzo. Aprecia la importancia de la respiración y la relajación para recuperar la calma.</li> <li>• Comprende los beneficios que se obtienen al practicar actividades físicas sistemáticamente. Organiza su horario personal diario y semanal, programando de manera adecuada los tiempos de trabajo, descanso y recreación.</li> <li>• Selecciona y practica ejercicios básicos para el calentamiento general (activación neurofisiológica) así como ejercicios localizados. Distingue unos de otros y los utiliza para mejorar su condición física y preservar su salud.</li> </ul>
<b>LUDO MOTRICIDAD</b>	<p>Resuelve situaciones motrices variadas que le permitan manifestarse lúdicamente. Adecua y construye juegos predeportivos, deportivos y recreativos, participando en forma comprometida y perseverante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza y participa en juegos predeportivos, festivos, deporte escolar y actividades recreativas de su colegio y/o comunidad. Identifica y respeta las normas que orientan la realización de cada una de estas actividades. Controla sus emociones y es consciente de superar su propio rendimiento y nivel de competencia.</li> <li>• Investiga sobre juegos populares y tradicionales. Se identifica con ellos, los practica y valora su riqueza cultural.</li> <li>• Utiliza estrategias de cooperación y oposición en las actividades motrices. Reconoce sus potencialidades y limitaciones, así como las de sus compañeros, respetando sus diferencias y brindando apoyo a quienes lo necesitan.</li> <li>• Resuelve problemas motrices en situaciones adversas, frente a uno o varios oponentes. Cuida su integridad y la de sus oponentes en las confrontaciones deportivas escolares respetando del juego limpio.</li> <li>• Produce y transforma juegos de su preferencia, reglas deportivas con autonomía e iniciativa propia. Acepta el papel que le corresponde desempeñar como participante de la actividad, apreciando su trabajo y el de sus compañeros.</li> <li>• Conoce y practica deportes individuales y colectivos de su preferencia. Valora su importancia como fuente de aprendizaje e interacción social.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoce valora y conserva el patrimonio deportivo de la comunidad, región y país.</li></ul>
--	--	--