



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SÉTIMO GRADO

CULTURA FÍSICA Y SALUD	<ul style="list-style-type: none">• Aplicación de técnicas elementales de la respiración y relajación.• Hábitos higiénicos beneficiosos.• Evaluación diagnóstica de las capacidades físicas y habilidades motrices.• Ejercicios básicos para el calentamiento general y específico.• Desarrollo de las capacidades físicas condicionales: fuerza, velocidad, y resistencia para la salud.• Prevención de accidentes.
INTERACCIÓN GRUPAL	<ul style="list-style-type: none">• Juegos variados para desarrollar las capacidades físicas (juegos autóctonos, al aire libre, de salón, con estrategias básicas de cooperación, oposición o ambas).• Coordinación del movimiento corpóreo al manipular objetos en actividades físicas variadas.• Ubicación en el espacio, tiempo, direcciones.• Habilidades deportivas básicas.• Gimnasia creativa.• Atletismo en pista y campo.• Comunicación corporal por medio de la expresión gestual de diversas situaciones lúdicas.