



## PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA SÉTIMO GRADO

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