



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA OCTAVO GRADO

CULTURA FÍSICA Y SALUD	<ul style="list-style-type: none">• Evaluación diagnóstica de las capacidades físicas y habilidades motrices.• Actividades variadas para el calentamiento general y específico.• Desarrollo de las capacidades físicas condicionales: fuerza, velocidad y resistencia.• Funciones de los sistemas respiratorio, circulatorio y muscular.• La alimentación balanceada.• Tensión y relajación.• Flexibilidad.
INTERACCIÓN GRUPAL	<ul style="list-style-type: none">• Organización de eventos de juegos deportivos y socialización.• Juegos predeportivos.• Coordinación del movimiento corporal para mejorar el dominio y autocontrol.• Secuencia de movimientos en el espacio y tiempo.• Desarrollo de habilidades y destrezas en aparatos gimnásticos.• Atletismo en pista y campo.• Desarrollo del lenguaje gestual, libre y espontáneo relacionado con el espacio y el tiempo.