



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA NOVENO GRADO

CULTURA FÍSICA Y SALUD	<ul style="list-style-type: none">• Evaluación diagnóstica de las capacidades físicas y habilidades deportivas.• Pautas para diseñar un calentamiento específico.• Actividades para desarrollar las capacidades físicas.• Técnicas de respiración y relajación para disminuir la fatiga.• Flexibilidad.• La alimentación antes, durante y después de actividades físicas.• Primeros auxilios.
INTERACCIÓN GRUPAL	<ul style="list-style-type: none">• Organización de acciones técnicas y tácticas de ataque y defensa en juegos deportivos.• Juegos para desarrollar las capacidades físicas.• Creación de juegos a partir de los deportes y juegos autóctonos.• Coordinación entre habilidades• Secuencia de movimientos con intensidades.• Desarrollo de habilidades y destrezas en aparatos gimnásticos.• Juegos deportivos.• Deportes individuales, tradicionales y autóctonos.• Sensibilización corporal afinando su lenguaje corporal.