

**2023 ~ 2024**  
**Educación Física de 3<sup>er</sup> grado ~ Año a un vistazo**

Estándar	ago	septiembre	octubre	noviembre	diciembre	enero	febrero	marzo	abril	mayo
----------	-----	------------	---------	-----------	-----------	-------	---------	-------	-------	------

<b>Competencias y comprensión del movimiento</b>	<p><b>Evasión y persecución</b> (<i>perseguir, huir y esquivar; principios de movimiento seguro y etiquetado adecuado; principios de movimiento en velocidad, dirección, caminos y niveles</i>)  <b>6 - 9 lecciones</b></p>	<p><b>Conceptos básicos de manipulación: Situaciones estáticas y dinámicas</b> (<i>lanzar, atrapar y patear una variedad de objetos en combinación y en transición, es decir, lanzar mientras uno corre</i>)  <b>6 - 9 lecciones</b></p>	<p><b>Conceptos básicos de manipulación: Situaciones estáticas y dinámicas</b> (<i>golpear, regatear y volear una variedad de objetos en combinación y en transición, es decir, lanzar mientras uno corre</i>)  <b>6 - 9 lecciones</b></p> <p><b>Habilidades no manipulativas: Equilibrio, rotación y rodadura</b> (<i>equilibrio estático y dinámico, habilidades de rotación y rodadura en aislamiento, o combinación; quietud momentánea en formas simétricas y no simétricas (es decir, escala o soporte de cabeza); varias rodaduras como la de huevo, hombro, hacia adelante y hacia atrás</i>)  <b>4 - 6 lecciones</b></p>	<p><b>Manipulativos</b> (con implementos de mano corta y larga; pasar, recibir, atrapar en combinación, variedad de implementos y juegos, es decir, pickleball, tenis de mesa, bádminton, hockey)  <b>9 - 12 lecciones</b></p> <p><b>Movimiento rítmico: Danza y cuerda de saltar</b> (<i>movimiento a patrones rítmicos; mecánica de cuerda de salto largo y corto; Tinikling y pasos sencillos de baile/rutinas con ritmo, tirar, atrapar, regatear, saltar a la música u otros patrones rítmicos</i>)  <b>4 - 6 lecciones</b></p>	<p><b>Elementos de la aptitud relacionada con la habilidad (velocidad, agilidad, equilibrio, tiempo de reacción, coordinación y potencia):</b> Integrado con todas las actividades locomotoras, no locomotoras y manipuladoras, cuando sea apropiado</p> <p><b>Conceptos de tiempo, fuerza, flujo, ubicación, dirección, rutas, extensión y niveles:</b> Integrado con todas las actividades locomotoras, no locomotoras y manipuladoras, cuando sea apropiado</p> <p><b>Aprendizaje aplicado: Integración de habilidades en juegos simples, concursos, relés y torneos:</b> Temas de actividad basados en la "Rueda" en Movimiento de Niños, integrados en todas las actividades cuando sea apropiado</p>					
	<b>Bienestar físico y personal</b>	<p><b>Establecimiento de metas para la aptitud: Prueba previa de FitnessGram</b> (<i>introducción a las pruebas de FitnessGram; protocolos de prueba de aprendizaje, filosofía H.E.L.P. Rango saludable de aptitud; la aptitud como algo individualmente único; establecimiento de objetivos básicos</i>)  <b>4 - 6 lecciones</b></p> <p><b>Introducción a los Principios F.I.T.T</b> (<i>frecuencia, intensidad, tipo y tiempo; capacidad del cuerpo para adaptarse al aumento de las cargas de trabajo; aplicación de principios F.I.T.T. para mejorar la aptitud</i>)  <b>4 - 6 lecciones</b></p> <p><b>Introducción a la aptitud relacionada con la salud</b> (<i>componentes de la aptitud relacionada con la salud; salud en términos de bienestar físico; beneficios relacionados con la salud de ser físicamente activo</i>)  <b>4 - 6 lecciones</b></p>	<p><b>Nutrición: Tomar decisiones alimenticias saludables</b> (<i>tamaño de la porción; comer con moderación; tomar y comunicar opciones de alimentos; influencia de la familia, compañeros y medios de comunicación en las decisiones alimentarias</i>)  <b>4 - 6 lecciones</b></p>	<p><b>Anatomía básica y composición corporal</b> (<i>composición corporal básica; grasa esencial y no esencial; la composición corporal saludable es un equilibrio entre el ejercicio y las opciones de alimentos saludables</i>)  <b>4 - 6 lecciones</b></p> <p><b>La actividad física y la respuesta del cuerpo</b> (<i>beneficios de la actividad física sostenida; frecuencia cardíaca, cambios de respiración de temperatura corporal durante el ejercicio; el sistema cardiovascular; pulso</i>)  <b>4 - 6 lecciones</b></p>						
<b>Bienestar emocional y social</b>	<p><b>EQUIPO: Juntos, todo el mundo logra más</b> (<i>Actividades de integración de equipos</i>)  <b>4 - 6 lecciones</b></p>	<p><b>Elementos de la buena deportividad</b> (<i>atributos de la buena deportividad; identificar ejemplos positivos y negativos; honrar el juego; respetar a los compañeros de equipo</i>)  <b>Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado</b></p> <p><b>Conceptos de autodirección, autocontrol, cooperación, inclusión, comunicación respetuosa, resolución de problemas, trabajo en equipo y deportividad:</b> Incorporado dentro de todas las</p>								
<b>Prevención y gestión de riesgos</b>	<p><b>Empezar con buen pie</b> (<i>Reglas y procedimientos del salón</i>)  <b>1 - 2 lecciones</b></p>	<p><b>Control de movimiento para la participación segura en la actividad física</b> (<i>gestión de lesiones a través de movimientos seguros; reglas para el juego limpio y seguro; técnicas de habilidad para el uso adecuado del equipo; identificación de preocupaciones de seguridad en el gimnasio, parque infantil y vecindario</i>)  <b>Planificado e integrado intencionalmente en todas las actividades cuando sea apropiado</b></p>								

<b>ELA</b>	<b>Lectura y escritura para aprender:</b> ( <i>Educación física: idea principal</i> )	<b>Comparar:</b> ( <i>Educación física: similitudes y diferencias entre habilidades y estrategias</i> )	<b>Detalles y hechos</b> ( <i>Educación física: reglas, límites e información del juego</i> )
------------	---	---	---

**2023 ~ 2024**  
**Educación Física de 3<sup>er</sup> grado ~ Año a un vistazo**

<b>Matemáticas</b>	<b>Suma y resta</b> (Educación física: conteo y tanteo)	<b>Medición:</b> (Educación física: podómetros, registros de actividad, estimación, evaluación de aptitud, distancia, tiempo)
<b>Estudios Sociales</b>	<b>Roles y responsabilidades de los derechos</b> (Educación física: roles de los participantes en situaciones de juego, cualidades de liderazgo efectivo, roles individuales en la toma de decisiones)	<b>Primeros americanos: Regiones culturales e interacciones</b> (Educación física: orígenes e influencia del juego)
<b>Ciencias</b>	<b>Cambios: Los ciclos de vida</b> (Educación física: capacidad del cuerpo para adaptarse y responder a la actividad física, sistema cardiovascular)	