

Physical Education

1st Grade

Estos son los enfoques dinámicos de la clase P.E. y/o programa de diploma de EE.UU. Que consistirá en los ejes temáticos que a continuación se describen: estimulación perceptiva motriz, capacidades físicas, formación deportiva básica, actividad física para la salud, interacción social. Los alumnos desarrollaran sus capacidades físicas y coordinativas, así como sus habilidades psicomotoras durante todo el ciclo escolar.

Benchmark Code – Subject: Physical Education = PE

Categoría 1 Cualidades Físicas

Categoría 2 Experimentar la Postura, Respiración y Relajación Durante su Desarrollo Motriz.

Categoría 3 Juegos Organizados

Categoría 4 Aspectos de la Iniciación al Ritmo

Categoría 5 Interacción Social



Code: Subject.Grade.Strand#-Standard#.Benchmark#

Example: PE.1.1.2.3 – Physical Education, First Grade, Strand 1, Standard 2, Benchmark 3

Categoría 1: Cualidades Físicas

Estándar 1: Equilibrio. El alumno desarrolla una serie de ejercicios para tener o mantener su equilibrio.

Benchmark Code	Benchmark
PE.1.1.1.1	El alumno identificará el concepto de equilibrio.
PE.1.1.1.2	El alumno realizará ejercicios que desarrollen su equilibrio.
PE.1.1.1.3	El alumno realizará ejercicios con objetos para desarrollar su equilibrio.
PE.1.1.1.4	El alumno realizará diferentes posturas que desarrollen su equilibrio.
PE.1.1.1.5	El alumno conocerá la capacidad de equilibrio en su cuerpo.
PE.1.1.1.6	Por medio de una prueba el alumno evaluará su equilibrio.

Estándar 2: Fuerza. El alumno identifica ejercicios que son para desarrollar su fuerza.

Benchmark Code	Benchmark
PE.1.1.2.1	El alumno identificará el concepto de fuerza.
PE.1.1.2.2	El alumno realizará ejercicios de fuerza con su mismo cuerpo.
PE.1.1.2.3	El alumno realizará ejercicios de fuerza con objetos.
PE.1.1.2.4	El alumno realizará ejercicios de fuerza múltiples.
PE.1.1.2.5	El alumno por medio de una prueba evaluará su fuerza.

Estándar 2: Velocidad. El alumno desarrolla velocidad que es una cualidad física importante para tener una condición física general y es determinante en la mayoría de las especialidades deportivas.

Benchmark Code	Benchmark
PE.1.1.3.1	El alumno identificará los principios para el desarrollo de la velocidad.
PE.1.1.3.2	El alumno realizará los tipos de velocidad.
PE.1.1.3.3	El alumno realizará una prueba de velocidad de reacción.

Estándar 4: Agilidad. El alumno desarrolla por medio del acondicionamiento físico general realizando diferentes actividades.

Benchmark Code	Benchmark
PE.1.1.4.1	El alumno desarrollará por medios ejercicios su agilidad física y mental.
PE.1.1.4.2	Por medio de rutinas el alumno conocerá las formas de trabajo de la agilidad.
PE.1.1.4.3	El alumno realizará una prueba de velocidad de agilidad.
Estándar 5: Resistencia. El alumno desarrolla diferentes tipos de resistencia estática y en movimiento.	
PE.1.1.5.1	El alumno realizará las clases de resistencia.
PE.1.1.5.2	El alumno conocerá la resistencia en su cuerpo.
PE.1.1.5.3	El alumno realizará ejercicios de resistencia anaeróbica.
PE.1.1.5.4	El alumno realizará ejercicios de resistencia aeróbica.
PE.1.1.5.5	El alumno realizará una prueba de resistencia aeróbica.
Categoría 2: Postura, Respiración y Relajación Durante su Desarrollo Motriz	
Estándar 1: El alumno reafirma el conocimiento de los segmentos corporales y articulaciones y sus movimientos específicos.	
Benchmark Code	Benchmark
PE. 1.2.1.1	El alumno realizará movimientos libres de la parte de su cuerpo.
PE. 1.2.1.2	El alumno realizará movimientos con las diferentes partes del cuerpo con un objeto.
PE. 1.2.1.3	El alumno realizará toques sin equivocarse las partes del cuerpo de su compañero.
PE. 1.2.1.4	El alumno moverá objetos con las diferentes partes del cuerpo.
PE. 1.2.1.5	El alumno pasará un objeto de mano a otra, en diferentes posiciones.
PE. 1.2.1.6	El alumno realizará una prueba realizando un circuito.
Estándar 2: El alumno identifica la ubicación de los objetos respecto a él, al ejercitar su equilibrio dinámico favoreciendo su participación e iniciativa en el trabajo de grupo.	
Benchmark Code	Benchmark
PE. 1.2.2.1	El alumno realizará diferentes ejercicios con un balón, se sienta, arriba, posición vertical.
PE. 1.2.2.2	El alumno jugará a las estatuas de marfil disminuyendo los puntos de sustentación.
PE. 1.2.2.3	El alumno mencionará la ubicación de los objetos que se encuentre en el patio con respecto a él, saltando en un pie.
PE. 1.2.2.4	El alumno se desplazará sosteniendo un objeto con las diferentes partes del cuerpo.
Estándar 3: El alumno inmoviliza una parte del cuerpo movilizándolo las otras al realizar actividades.	
Benchmark Code	Benchmark
PE. 1.2.3.1	El alumno jalará un objeto con las manos sin movilizar sus piernas.
PE. 1.2.3.2	El alumno imitará a un compañero que movilice alguna parte del cuerpo, inmovilizando las otras.
PE. 1.2.3.3	El alumno realizará acciones de juego como pirulí.
PE. 1.2.3.4	El alumno imitará galope de caballo.
PE. 1.2.3.5	El alumno realizará movimientos propios de diferentes animales.
PE. 1.2.3.6	El alumno realizará un círculo con la cuerda impulsada por una mano y tratará saltarla.

PE. 1.2.3.7	El alumno realizará circunducciones de tronco en posición de pie.
Estándar 4: El alumno distingue su lateralidad alternando movimientos de derecha e izquierda al realizar actividades.	
Benchmark Code	Benchmark
PE. 1.2.4.1	El alumno lanzará un aro con las diferentes partes del cuerpo.
PE. 1.2.4.2	El alumno jugará a las ollitas.
PE. 1.2.4.3	El alumno jugará a la mudanza.
PE. 1.2.4.4	El alumno realizará figuras en el piso corriendo de letras o números.
Estándar 5: El alumno distingue con facilidad los segmentos y articulación que integran su cuerpo.	
Benchmark Code	Benchmark
P.E. 1.2.5.1	El alumno en movimiento tocará las diferentes partes del cuerpo.
P.E. 1.2.5.2	El alumno lanzará una pelota con las diferentes partes del cuerpo.
P.E. 1.2.5.3	El alumno conducirá una pelota en diferentes caminos trazados.
P.E. 1.2.5.4	El alumno rodará un leño utilizando solamente su tronco, manteniendo el aire.
P.E. 1.2.5.5	El alumno jugará a la roña.
Estándar 6: El alumno identifica con facilidad su ubicación y orientación con respecto a los demás objetos y a los demás.	
Benchmark Code	Benchmark
P.E. 1.2.6.1	El alumno lanzará diferentes objetos en distintas direcciones.
P.E. 1.2.6.2	El alumno se desplazará en diferentes direcciones a una señal gire en 180 grados.
P.E. 1.2.6.3	El alumno jugará al calentamiento.
P.E. 1.2.6.4	El alumno realizará movimientos de todas su extremidades teniendo amplitud.
Categoría 3: Juegos Organizados	
Estándar 1: El alumno realiza actividades lúdicas que contribuye a su desarrollo emocional.	
Benchmark Code	Benchmark
P.E. 1.3.1.1	El alumno realizará el juego los encantados.
P.E. 1.3.1.2	El alumno realizará el juego pato, pato ganso.
P.E. 1.3.1.3	El alumno realizará el juego congelado.
P.E. 1.3.1.5	El alumno realizará el juego octopus.
P.E. 1.3.1.6	El alumno realizará el juego gallo gallina.
P.E. 1.3.1.7	El alumno realizará el juego relevos.
P.E. 1.3.1.8	El alumno realizará el juego paracaídas.
P.E. 1.3.1.9	El alumno realizará el juego del león.
Estándar 2: El alumno realiza juegos pre-deportivos para desarrollar su mentalidad de juego.	
Benchmark Code	Benchmark
P.E. 1.3.2.1	El alumno realizará el juego fut-beis.
P.E. 1.3.2.2	El alumno realizará el juego fut-beis-basquet.
P.E. 1.3.2.3	El alumno realizará el juego cachibol.
P.E. 1.3.2.5	El alumno realizará el juego mini fut.
P.E. 1.3.2.6	El alumno realizará el juego mini basquet.
P.E. 1.3.2.7	El alumno realizará el juego bote en círculos.

Estándar 3: El alumno realiza juegos tradicionales.	
Benchmark Codee	Benchmark
P.E. 1.3.3.1	El alumno realizará el juego al trompo.
P.E. 1.3.3.2	El alumno realizará el juego del balero.
P.E. 1.3.3.3	El alumno realizará el juego de las canicas.
P.E. 1.3.3.5	El alumno realizará el juego del yoyo.
P.E. 1.3.3.6	El alumno realizará el juego de la lotería.
P.E. 1.3.3.7	El alumno realizará el juego del rompecabezas.
P.E. 1.3.3.8	El alumno realizará el juego de las serpientes y escaleras.
Estándar 4: El alumno realiza juegos de carreras.	
P.E. 1.3.4.1	El alumno realizará el juego de carrera de siameses.
P.E. 1.3.4.2	El alumno realizará el juego de carrera de tren.
P.E. 1.3.4.3	El alumno realizará el juego de carrera de viejitos.
P.E. 1.3.4.4	El alumno realizará el juego de carrera de entre llantas.
P.E. 1.3.4.5	El alumno realizará el juego de carrera hípica.
Categoría 4: Iniciación al Ritmo	
Estándar 1: El alumno desarrolla e incrementa las habilidades motrices por medio del ritmo.	
Benchmark Codee	Benchmark
P.E. 1.4.1.1	El alumno realizará ejercicios de desplazamientos cortos y rápidos a su ritmo y luego al que le marquen.
P.E. 1.4.1.2	El alumno realizará saltos a diferentes ritmos.
P.E. 1.4.1.3	El alumno realizará ejercicios con zancos en diferentes ritmos.
P.E. 1.4.1.4	El alumno realizará ejercicios de marcha con ritmo.
P.E. 1.4.1.5	El alumno realizará ejercicios de ritmo con una pelota.
P.E. 1.4.1.6	El alumno realizará ejercicios de amplitud con ritmo.
Estándar 2: El alumno por medio de diferentes actividades incrementa su ritmo corporal.	
Benchmark Code	Benchmark
P.E. 1.4.2.1	El alumno jugará al juego de las sillas.
P.E. 1.4.2.2	El alumno con objeto realizará diferentes ruidos.
P.E. 1.4.2.3	El alumno cantará y al mismo ritmo correrá.
P.E. 1.4.2.4	El alumno imitará ruidos de animales.
P.E. 1.4.2.5	El alumno inventará una canción para calentar.
Estándar 3: Educación de rítmica corporal.	
Benchmark Code	Benchmark
P.E. 1.4.3.1	El alumno realizará actividades de sensibilización especial.
P.E. 1.4.3.2	El alumno realizará actividades de sensibilización temporal.
P.E. 1.4.3.3	El alumno realizará actividades de ubicación espacio y tiempo.
P.E. 1.4.3.4	El alumno realizará actividades de iniciación a la danza.
P.E. 1.4.3.5	El alumno realizará actividades de expresión corporal.