

## Physical Education 3rd Grade

Benchmark Code – Subject: Physical Education = PE

Estos son los enfoques dinámicos de la clase P.E. y/o programa de diploma de EE.UU. 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 desarrollarán sus capacidades físicas y coordinativas así como sus habilidades psicomotoras durante todo el ciclo escolar.

Categoría 1 Estimulación Perceptivo Motriz

Categoría 2 Capacidades Físicas

Categoría 3 Formación Deportiva Básica

Categoría 4 Actividad Física Para la Salud

Categoría 5 Interacción Social

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

Example: PE.3.1.2.3 – Physical Education, Third Grade, Strand 1, Standard 2, Benchmark 3

### Categoría 1: Estimación Perceptivo Motriz

**Estándar 1:** El alumno practica la postura, respiración y relajación durante el desarrollo de la clase.

Benchmark Code	Benchmark
P.E.3.1.1.1	El alumno correrá buscando alcanzar la distancia posible.
P.E.3.1.1.2	El alumno se desplazará saltando por diferentes espacios.
P.E.3.1.1.3	El alumno correrá alrededor de un aro en diferentes direcciones.
P.E.3.1.1.4	El alumno correrá alrededor del aro con el pie derecho, izquierdo.
P.E.3.1.1.5	El alumno sostendrá una pelota y a la señal la soltará dando un giro.
P.E.3.1.1.6	El alumno se colocará por parejas trasladando una pelota con el cuello a la dirección determinada.
P.E.3.1.1.7	El alumno jugará a los congelados.

**Estándar 2:** Ritmo. El alumno identifica su propio ritmo al realizar actividades que involucren la combinación de su agilidad.

Benchmark Code	Benchmark
P.E.3.1.2.1	El alumno se desplazará en diferentes direcciones saltando la cuerda.
P.E.3.1.2.2	El alumno saltará la cuerda con pies juntos.

P.E.3.1.2.3	El alumno saltará la cuerda en un pie.
P.E.3.1.2.4	El alumno jugará a la guerra de números y letras.
P.E.3.1.2.5	El alumno botará libremente el balón en diferentes direcciones.
P.E.3.1.2.6	El alumno jugará a la quemada.
Estándar 2: Flexibilidad y equilibrio. El alumno identifica con facilidad planos, intervalos, trayectorias, velocidades y direcciones al desplazarse en actividades que involucren la flexibilidad y el equilibrio.	
Benchmark Code	Benchmark
P.E.3.1.2.1	El alumno a pie firme adoptará diferentes posiciones con o sin objeto.
P.E.3.1.2.2	El alumno se colocará en posición de sentado, de pie, desplazándose con intervalos de tres pasos.
P.E.3.1.2.3	El alumno jugará a las orugas.
Estándar 3: Experiencias motrices básicas. El alumno identifica sus extremidades superiores e inferiores, su lado dominante sin descuidar el otro.	
Benchmark Code	Benchmark
P.E.3.1.3.1	El alumno se desplazará en un área determinada caminando, trotando y corriendo.
P.E.3.1.3.2	El alumno correrá y saltará en diferentes obstáculos.
P.E.3.1.3.3	El alumno jugará a la quemada.
Estándar 4: Orientación. El alumno discrimina los elementos espacio-tiempo al combinar movimientos en actividades que involucren las habilidades.	
Benchmark Code	Benchmark
P.E.3.1.4.1	El alumno se desplazará combinando pasos largos y cortos.
P.E.3.1.4.2	El alumno se desplazará en cuatro puntos ventral o dorsal.
P.E.3.1.4.3	El alumno se desplazará en cuatro puntos en diferentes direcciones.
P.E.3.1.4.4	El alumno correrá, saltará y pasará por debajo de diferentes obstáculos en relación a los puntos cardinales.
P.E.3.1.4.5	El alumno saltará cantando el conejo saltarín.
Estándar 5: Ritmo, equilibrio y resistencia. El alumno diferencia sonidos y silencios en desplazamientos que involucren la elaboración de estructuras rítmicas con equilibrio y resistencia.	
Benchmark Code	Benchmark
P.E.3.1.5.1	El alumno correrá jugando a las estatuas de marfil.
P.E.3.1.5.2	El alumno se desplazará trotando a diferentes ritmos y al alto adoptará la posición que se le indique (avioncito, un pie arriba mano al frente, etc.).
P.E.3.1.5.3	El alumno correrá entre aros colocados en el piso, separados entre sí, y a la

	señal se colocará con un pie dentro, con una mano, con una mano y un pie.
P.E.3.1.5.4	El alumno saltará el elástico con dos pies, con un pie.
P.E.3.1.5.5	El alumno jugará al bebe leche con los ojos cerrados.
P.E.3.1.5.6	El alumno por parejas saltará como el maestro se lo indique.
P.E.3.1.5.7	El alumno realizará la actividad águila o sol.
P.E.3.1.5.8	El alumno jugará a los cazadores.
P.E.3.1.5.9	El alumno jugará a los números.
<b>Categoría 2: Capacidades Físicas. El Alumno Desarrolla sus Capacidades Físicas Condicionales.</b>	
<b>Estándar 1: Fuerza. El alumno desarrolla su fuerza a través de actividades físicas y recreativas.</b>	
Benchmark Code	Benchmark
P.E. 3.2.1.1	El alumno realizará el arco apoyando la cabeza en el piso.
P.E. 3.2.1.2	El alumno realizará el arco.
P.E. 3.2.1.3	El alumno se desplazará con rodada al frente.
P.E. 3.2.1.4	El alumno se desplazará rodando de tronquito.
P.E. 3.2.1.5	El alumno se desplazará de cangrejito.
P.E. 3.2.1.6	El alumno se desplazara con doble rodada al frente.
<b>Estándar 2: Resistencia. El alumno incrementa su resistencia a través de la actividad física y lúdica.</b>	
Benchmark Code	Benchmark
P.E. 3.2.2.1	El alumno se desplazará combinando el correr y saltar en diferentes posiciones.
P.E. 3.2.2.2	El alumno se desplazará combinando paso yogui, carrera y salto.
P.E. 3.2.2.3	El alumno se desplazará corriendo y salte al lanzar un aro.
P.E. 3.2.2.4	El alumno correrá y saltará para golpear una pelota.
<b>Estándar 3: Velocidad. El alumno acrecenté su velocidad apoyándose en las actividades físicas y recreativas.</b>	
Benchmark Code	Benchmark
P.E. 3.2.3.1	El alumno se desplazará realizando posiciones según se le indique al frente y atrás.
P.E. 3.2.3.2	El alumno se desplazará combinando correr, caminar, trotar.
P.E. 3.2.3.3	El alumno jugará a los gigantes.

P.E. 3.2.3.4	El alumno adoptará diferentes posturas (acostado, sentado, de pie, de espaldas) y a la señal se desplazará a velocidad.
P.E. 3.2.3.5	El alumno jugará futbeis.
P.E. 3.2.3.6	El alumno jugará handball.
P.E. 3.2.3.7	El alumno jugará a la vieja Inés.
<b>Estándar 4: Flexibilidad. El alumno desarrolla su flexibilidad y la fuerza para golpear o jalar un objeto en diferentes actividades.</b>	
<b>Benchmark Code</b>	<b>Benchmark</b>
P.E. 3.2.4.1	El alumno se desplazará botando una pelota y lanzará para golpear un punto determinado.
P.E. 3.2.4.2	El alumno lanzará una pelota, con una y otra mano (de diferentes formas).
P.E. 3.2.4.3	Por parejas el alumno lanzará una pelota a su compañero.
P.E. 3.2.4.4	El alumno jugará frio o caliente.
P.E. 3.2.4.5	El alumno se desplazará en un circuito que consta de cuatro estaciones (posición de araña, abdominales, orugas, lagartijas).
P.E. 3.2.4.6	El alumno se colocará en dos equipos (jalar la cuerda).
P.E. 3.2.4.7	El alumno se desplazará a un punto determinado pecho tierra.
P.E. 3.2.4.8	El alumno realizará el juego del túnel.
<b>Categoría 3: Formación Deportiva Básica. El Alumno Conozca las Diferentes Reglas de los Deportes.</b>	
<b>Estándar 1: Juegos recreativos. El alumno se divierte realizando juegos recreativos buscando la integración con el grupo.</b>	
<b>Benchmark Code</b>	<b>Benchmark</b>
P.E. 3.3.1.1	El alumno jugará a la cucaracha.
P.E. 3.3.1.2	El alumno jugará a la paz.
P.E. 3.3.1.3	El alumno jugará congelados.
P.E. 3.3.1.5	El alumno jugará al lobo.
P.E. 3.3.1.6	El alumno jugará estafetas.
P.E. 3.3.1.7	El alumno jugará al calabaceado.
P.E. 3.3.1.8	El alumno jugará al doctor.

P.E. 3.3.1.9	El alumno jugará carreras de relevos (globos).
P.E. 3.3.1.10	El alumno jugará paracaídas.
P.E. 3.3.1.11	El alumno jugará veneno.
P.E. 3.3.1.12.	El alumno jugará el león.
P.E. 3.3.1.13	El alumno jugará a las escondidas.
P.E. 3.3.1.14	El alumno jugará el rey pide.
P.E. 3.3.1.15	El alumno jugará cazador de animales.
<b>Estándar 2: Juegos Pre-Deportivos</b>	
<b>Benchmark Code</b>	<b>Benchmark</b>
P.E. 3.3.2.1	El alumno jugará volifut.
P.E. 3.3.2.2	El alumno jugará tenisfut.
P.E. 3.3.2.3	El alumno jugará futbeis.
P.E. 3.3.2.4	El alumno jugará futbeisbasquet.
P.E. 3.3.2.5	El alumno practicará volitoalla.
P.E. 3.3.2.6	El alumno realizará cachibol.
P.E. 3.3.2.7	El alumno realizará futbeis, atletismo.
P.E. 3.3.2.8	El alumno jugará retas de futbol.
P.E. 3.3.2.9	El alumno jugará retas de beisbol.
P.E. 3.3.2.10	El alumno jugará retas de basquetbol.
<b>Categoría 4: Actividad Física Para la Salud</b>	
<b>Estándar 1: Actividad física y salud.</b>	
<b>Benchmark Code</b>	<b>Benchmark</b>
P.E. 3.4.1.1	El alumno realizará una plática sobre lo que perjudica a nuestro cuerpo el no realizar actividad física.
P.E. 3.4.1.2	El alumno comentará sobre los beneficios de la actividad física y recreativa.
P.E. 3.4.1.3	El alumno realizará una plática sobre la buena alimentación.
P.E. 3.4.1.4	El alumno practicará la relajación y el descanso.

**Categoría 5: Interacción Social****Estándar 2:** El alumno toma las diferentes actitudes ante el triunfo y la derrota de los juegos.

Benchmark Code	Benchmark
P.E. 3.5.1.1	El alumno realizará comentario sobre las actitudes negativas y positivas.
P.E. 3.5.1.2	El alumno realizará un charla sobre las actitudes dentro del juego de lo importante de jugar y la de divertirse y no enojarse.
P.E. 3.5.1.3	El alumno se integrará por equipos escogidos al azar.
P.E. 3.5.1.4	El alumno trabajará individualmente.