

Ministerio de Educación
Matriz de Programación Efectiva

Nivel: Secundaria Modalidad: Secundaria Regular Asignatura: Educación Física y Práctica Deportiva Grado: Décimo Grado Periodo: Febrero – Marzo 2024

Competencias de Eje Transversal	Competencia de Grado	N° y Nombre de la Unidad Programática	Indicadores de Logro	Contenidos	Fecha de inicio	Fecha de Culminación	Criterios de Evaluación
1. Practica acciones que permitan la modificación de nuestro carácter, desarrollar potencialidades y crecer en forma armónica, para establecer de forma asertiva mejores relaciones interpersonales y una convivencia sana.	1. Emplea los ejercicios de desarrollo físico general para el desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices básicas que favorecen la salud física, la práctica de valores y la convivencia pacífica en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana	Unidad I: Ejercicios De Desarrollo Físico General	1. Explica el encargo social de la educación física para el desarrollo de aptitudes y capacidades físicas	1. Encargo social de la EEFF.			
			3. Emplea los ejercicios de organización, para el desarrollo de hábitos de orden y disciplina en las actividades físicas	3. Ejercicios de organización y control. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Numeraciones ➤ Despliegues ➤ Repliegues ➤ Formaciones ➤ Giros ➤ Marchas con conteo y con cambios de ritmo. 			
			8. Practica los ejercicios de desarrollo físico general para el mejoramiento de relaciones interpersonales y una convivencia sana				
			2. Emplea las pruebas de eficiencias físicas para determinar el desarrollo de sus cualidades físicas y habilidades motrices	2. Pruebas de Eficiencias físicas <ul style="list-style-type: none"> ➤ Abdominales ➤ Salto Largo sin impulso, ➤ Velocidad ➤ Planchas ➤ Resistencia cardiovascular ➤ Recopilar datos de edad, talla y peso. 			
			8. Practica los ejercicios de desarrollo físico general para el mejoramiento de relaciones				

Competencias de Eje Transversal	Competencia de Grado	N° y Nombre de la Unidad Programática	Indicadores de Logro	Contenidos	Fecha de inicio	Fecha de Culminación	Criterios de Evaluación
			interpersonales y una convivencia sana 4. Emplea ejercicios variados de fuerza para el desarrollo de sus habilidades motrices y capacidades físicas 8. Practica los ejercicios de desarrollo físico general para el mejoramiento de relaciones interpersonales y una convivencia sana	4. Fuerza: ➤ Planchas ➤ Abdominales ➤ Empujes ➤ Tracciones ➤ Suspensiones ➤ Transporte de compañeros			
2. Participa en acciones que promuevan la protección y promoción de la salud, para tener estilos de vida saludables y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.	2. Utiliza los fundamentos técnicos del atletismo para el mejoramiento de sus capacidades, habilidades y destrezas físicas que contribuyen a la salud física y mental, en los diferentes contextos de la vida cotidiana	Unidad II: Fundamentos técnicos del Atletismo	1. Explica la importancia de la nutrición para su salud y el desarrollo de la actividad física en la vida cotidiana. 2. Aplica los gestos técnicos de la marcha atlética para el desarrollo de habilidades y destrezas en la disciplina deportiva 3. Emplea los fundamentos técnicos de las carreras para el desarrollo de habilidades técnicas y capacidades en el atletismo	1. Importancia de la Nutrición en la actividad física. ➤ Energía para el movimiento 2. Pruebas de pista ➤ Marcha atlética: ➤ Aprendizaje de los movimientos técnicos. ➤ Ejercicios de estudio. ➤ Competencia en tramos de 100 m. 3. Carreras velocidad: ➤ Carrera explosiva con salida alta, media y baja. ➤ Ejercicios de la técnica ➤ Competencias en distancias de 100, 200 y 300m en salida baja.			



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!



Competencias de Eje Transversal	Competencia de Grado	N° y Nombre de la Unidad Programática	Indicadores de Logro	Contenidos	Fecha de inicio	Fecha de Culminación	Criterios de Evaluación
			10. Practica las pruebas de pista y de campo del atletismo para el mejoramiento de su calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.	➤ Carrera progresiva (320 m).			



CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA !

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE PROGRAMACIÓN EDUCATIVA-DIRECCIÓN MODULO
K PLANTA ALTA. TEL 2253490; EXT. 291-126
CORREO programación.educativa@mined.gob.ni
PAGINA WEB: www.mined.gob.ni

Nivel: Secundaria Modalidad: Secundaria Regular Asignatura: Educación Física y Práctica Deportiva Grado: Décimo Grado Periodo: Abril - Mayo 2024

Competencias de Eje Transversal	Competencia de Grado	N° y Nombre de la Unidad Programática	Indicadores de Logro	Contenidos	Fecha de inicio	Fecha de Culminación	Criterios de Evaluación
1. Practica acciones que permitan la modificación de nuestro carácter, desarrollar potencialidades y crecer en forma armónica, para establecer de forma asertiva mejores relaciones interpersonales y una convivencia sana.	1. Emplea los ejercicios de desarrollo físico general para el desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices básicas que favorecen la salud física, la práctica de valores y la convivencia pacífica en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana	Unidad I: Ejercicios De Desarrollo Físico General	5. Practica ejercicios variados de flexibilidad para mejorar el rendimiento físico y bienestar general 8. Practica los ejercicios de desarrollo físico general para el mejoramiento de relaciones interpersonales y una convivencia sana	5. Flexibilidad: ➤ Estiramientos, flexiones y torsiones en distintas posiciones con y sin implementos en forma individual, en parejas y en grupos.			
2. Participa en acciones que promuevan la protección y promoción de la salud, para tener estilos de vida saludables y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.	2. Utiliza los fundamentos técnicos del atletismo para el mejoramiento de sus capacidades, habilidades y destrezas físicas que contribuyen a la salud física y mental, en los diferentes contextos de la vida cotidiana	Unidad II: Fundamentos técnicos del Atletismo	4. Utiliza los fundamentos técnicos de las carreras de relevo para el desarrollo de habilidades motrices y sociales en la actividad física y deportiva 5. Aplica los fundamentos técnicos de las carreras con vallas para el desarrollo de capacidades coordinativas en la actividad física deportiva 10. Practica las pruebas de pista y de campo	4. Relevos ➤ Fijación de la técnica ➤ Pase por arriba y por debajo de la estafeta ➤ Competencia (4x100) y (4x400). 5. Carrera con vallas: ➤ Ejercitación de la técnica mediante ejercicios variados.			

Competencias de Eje Transversal	Competencia de Grado	N° y Nombre de la Unidad Programática	Indicadores de Logro	Contenidos	Fecha de inicio	Fecha de Culminación	Criterios de Evaluación
			del atletismo para el mejoramiento de su calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.				
1. Practica acciones que permitan la modificación de nuestro carácter, desarrollar potencialidades y crecer en forma armónica, para establecer de forma asertiva mejores relaciones interpersonales y una convivencia sana.	1. Emplea los ejercicios de desarrollo físico general para el desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices básicas que favorecen la salud física, la práctica de valores y la convivencia pacífica en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana	Unidad I: Ejercicios De Desarrollo Físico General	4. Emplea ejercicios variados de fuerza para el desarrollo de sus habilidades motrices y capacidades físicas 8. Practica los ejercicios de desarrollo físico general para el mejoramiento de relaciones interpersonales y una convivencia sana	4. Fuerza: ➢ Empujes ➢ Tracciones ➢ Suspensiones ➢ Transporte de compañeros			
2. Participa en acciones que promuevan la protección y promoción de la salud, para tener estilos de vida saludables y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.	2. Utiliza los fundamentos técnicos del atletismo para el mejoramiento de sus capacidades, habilidades y destrezas físicas que contribuyen a la salud física y mental, en los diferentes contextos de la vida cotidiana	Unidad II: Fundamentos técnicos del Atletismo	6. Emplea los fundamentos técnicos de las carreras de resistencia para el desarrollo de la potencia corporal en la actividad física y deportiva del atletismo 10. Practica las pruebas de pista y de campo del atletismo para el mejoramiento de su calidad de vida en la	6. Carrera de resistencia: ➢ Trote y competencias en tramos de 800m y recorridos de 11 minutos.			

Competencias de Eje Transversal	Competencia de Grado	N° y Nombre de la Unidad Programática	Indicadores de Logro	Contenidos	Fecha de inicio	Fecha de Culminación	Criterios de Evaluación
			familia, en la escuela y la comunidad.				
4. Expresa sus talentos, habilidades y pensamiento creativo en diversas actividades: personales, familiares y comunitarias.	4. Practica las estrategias, tácticas y jugadas especiales del juego de ajedrez para fortalecer sus capacidades intelectuales y sus relaciones interpersonales que contribuyen a su formación integral	Unidad IV: Jugando Ajedrez	1. Reconoce las fases de las partidas de ajedrez en la realización de juegos prácticos 6. Emplea en juegos prácticos de ajedrez sus habilidades y pensamiento creativo	1. Recordando lo aprendido ➤ Finales			

Nivel: Secundaria Modalidad: Secundaria Regular Asignatura: Educación Física y Práctica Deportiva Grado: Décimo Grado Periodo: Junio- Julio 2024

Competencias de Eje Transversal	Competencia de Grado	Nº y Nombre de la Unidad Programática	Indicadores de Logro	Contenidos	Fecha de inicio	Fecha de Culminación	Criterios de Evaluación
1. Practica acciones que permitan la modificación de nuestro carácter, desarrollar potencialidades y crecer en forma armónica, para establecer de forma asertiva mejores relaciones interpersonales y una convivencia sana.	1. Emplea los ejercicios de desarrollo físico general para el desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices básicas que favorecen la salud física, la práctica de valores y la convivencia pacífica en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana	Unidad I: Ejercicios De Desarrollo Físico General	6. Practica ejercicios variados de equilibrio para fortalecer la coordinación de movimientos corporales en las actividades físicas de la vida cotidiana 8. Practica los ejercicios de desarrollo físico general para el mejoramiento de relaciones interpersonales y una convivencia sana	6. Equilibrio: ➤ Variadas acrobacias ➤ Ejercicios variados			
2. Participa en acciones que promuevan la protección y promoción de la salud, para tener estilos de vida saludables y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.	2. Utiliza los fundamentos técnicos del atletismo para el mejoramiento de sus capacidades, habilidades y destrezas físicas que contribuyen a la salud física y mental, en los diferentes contextos de la vida cotidiana	Unidad II: Fundamentos técnicos del Atletismo	7. Utiliza los gestos técnicos de los saltos para fortalecer las capacidades físicas de velocidad y fuerza explosiva en las pruebas de saltos del atletismo 8. Emplea los gestos técnicos de los lanzamientos para desarrollar la potencia máxima de fuerza con velocidad y la coordinación de	7. Pruebas de Campo Saltos: ➤ De Altura: Ejercicios y competencia en estilo tijera. ➤ De longitud: Estilo natural, de extensión y de paso. ➤ Triple: Ejercicios y competencias. Lanzamientos: ➤ Impulsión de bala (peso) ➤ Lanzamiento de Disco y jabalina. ➤ Ejercicios de aplicación para competencia.			

Competencias de Eje Transversal	Competencia de Grado	Nº y Nombre de la Unidad Programática	Indicadores de Logro	Contenidos	Fecha de inicio	Fecha de Culminación	Criterios de Evaluación
			<p>movimientos combinados en la prueba de lanzamientos del atletismo.</p> <p>10. Practica las pruebas de pista y de campo del atletismo para el mejoramiento de su calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.</p>				
4. Expresa sus talentos, habilidades y pensamiento creativo en diversas actividades: personales, familiares y comunitarias.	4. Practica las estrategias, tácticas y jugadas especiales del juego de ajedrez para fortalecer sus capacidades intelectuales y sus relaciones interpersonales que contribuyen a su formación integral	Unidad IV: Jugando Ajedrez	<p>2. Emplea la estrategia de ajedrez para el desarrollo de planes o ideas y tácticas combinadas en la partida de ajedrez</p> <p>6. Emplea en juegos prácticos de ajedrez sus habilidades y pensamiento creativo</p>	2. La estrategia del ajedrez			
1. Practica acciones que permitan la modificación de nuestro carácter, desarrollar potencialidades y crecer en forma armónica, para establecer de forma asertiva mejores	1. Emplea los ejercicios de desarrollo físico general para el desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices básicas que favorecen la salud física, la práctica de valores y la convivencia pacífica en	Unidad I: Ejercicios De Desarrollo Físico General	<p>5. Practica ejercicios variados de flexibilidad para mejorar el rendimiento físico y bienestar general</p> <p>8. Practica los ejercicios de desarrollo físico general para el</p>	5. Flexibilidad: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramientos, flexiones y torsiones en distintas posiciones con y sin implementos en forma individual, en parejas y en grupos. 			

Competencias de Eje Transversal	Competencia de Grado	Nº y Nombre de la Unidad Programática	Indicadores de Logro	Contenidos	Fecha de inicio	Fecha de Culminación	Criterios de Evaluación
relaciones interpersonales y una convivencia sana.	los diferentes ámbitos de la vida cotidiana		mejoramiento de relaciones interpersonales y una convivencia sana				
2. Participa en acciones que promuevan la protección y promoción de la salud, para tener estilos de vida saludables y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.	2. Utiliza los fundamentos técnicos del atletismo para el mejoramiento de sus capacidades, habilidades y destrezas físicas que contribuyen a la salud física y mental, en los diferentes contextos de la vida cotidiana	Unidad II: Fundamentos técnicos del Atletismo	9. Practica los fundamentos técnicos de las pruebas de pista y de campo para el fortalecimiento de las habilidades técnicas y destrezas físicas en la actividad deportiva del atletismo. 10. Practica las pruebas de pista y de campo del atletismo para el mejoramiento de su calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad	9. Juegos para la aplicación de los gestos técnicos aprendidos.			
3. Promueve estilos de vida saludable, mediante acciones de protección y promoción de la salud, que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.	3. Emplea los fundamentos técnicos de los deportes para la ejercitación y desarrollo de las habilidades motrices y capacidades físicas en beneficio de la salud y la promoción de valores en la vida cotidiana.	Unidad IV: Fundamentos técnicos básicos de deportes	1. Explica el origen del béisbol y su reglamentación básica para comprender su historia.	1. Historia del béisbol y reglas básicas para jugar.			

Nivel: Secundaria Modalidad: Secundaria Regular Asignatura: Educación Física y Práctica Deportiva Grado: Décimo Grado Periodo: Agosto - Septiembre 2024

Competencias de Eje Transversal	Competencia de Grado	Nº y Nombre de la Unidad Programática	Indicadores de Logro	Contenidos	Fecha de inicio	Fecha de Culminación	Criterios de Evaluación
1. Practica acciones que permitan la modificación de nuestro carácter, desarrollar potencialidades y crecer en forma armónica, para establecer de forma asertiva mejores relaciones interpersonales y una convivencia sana.	1. Emplea los ejercicios de desarrollo físico general para el desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices básicas que favorecen la salud física, la práctica de valores y la convivencia pacífica en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana	Unidad I: Ejercicios De Desarrollo Físico General	7. Practica ejercicios variados de agilidad para mejorar la capacidad física de reacción rápida y precisa 8. Practica los ejercicios de desarrollo físico general para el mejoramiento de relaciones interpersonales y una convivencia sana	7. Agilidad: ➤ Carreras con cambios repentinos de dirección Incluir en cada uno actividades combinadas de velocidad y resistencia y relacionadas a con la unidad de deportes			
3. Promueve estilos de vida saludable, mediante acciones de protección y promoción de la salud, que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.	3. Emplea los fundamentos técnicos de los deportes para la ejercitación y desarrollo de las habilidades motrices y capacidades físicas en beneficio de la salud y la promoción de valores en la vida cotidiana.	Unidad IV: Fundamentos técnicos básicos de deportes	2. Emplea los fundamentos técnicos del béisbol para el desarrollo de la fuerza, velocidad, agilidad y coordinación psicomotriz 5. Participa en la realización de los deportes para la promoción y protección de su salud	2. Fundamentos Técnico del Béisbol ➤ Bateo ➤ Lanzar (pichar) ➤ Atrapar pelotas (rodadas y fly) ➤ Corrido de bases			
4. Expresa sus talentos, habilidades y pensamiento creativo en diversas actividades: personales, familiares y comunitarias.	4. Practica las estrategias, tácticas y jugadas especiales del juego de ajedrez para fortalecer sus capacidades intelectuales y sus relaciones	Unidad IV: Jugando Ajedrez	3. Reconoce la estructura de los peones sobre el tablero de ajedrez en la realización de juegos prácticos 6. Emplea en juegos prácticos de ajedrez	3. Estructura de peones ➤ Tipos de peones ➤ Puntos débiles			

Competencias de Eje Transversal	Competencia de Grado	N° y Nombre de la Unidad Programática	Indicadores de Logro	Contenidos	Fecha de inicio	Fecha de Culminación	Criterios de Evaluación
	interpersonales que contribuyen a su formación integral		sus habilidades y pensamiento creativo				
1. Practica acciones que permitan la modificación de nuestro carácter, desarrollar potencialidades y crecer en forma armónica, para establecer de forma asertiva mejores relaciones interpersonales y una convivencia sana.	1. Emplea los ejercicios de desarrollo físico general para el desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices básicas que favorecen la salud física, la práctica de valores y la convivencia pacífica en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana	Unidad I: Ejercicios De Desarrollo Físico General	7. Practica ejercicios variados de agilidad para mejorar la capacidad física de reacción rápida y precisa 8. Practica los ejercicios de desarrollo físico general para el mejoramiento de relaciones interpersonales y una convivencia sana	7. Agilidad: ➤ Actividades de acción y reacción rápida. Incluir en cada uno actividades combinadas de velocidad y resistencia y relacionadas a con la unidad de deportes			
3. Promueve estilos de vida saludable, mediante acciones de protección y promoción de la salud, que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.	3. Emplea los fundamentos técnicos de los deportes para la ejercitación y desarrollo de las habilidades motrices y capacidades físicas en beneficio de la salud y la promoción de valores en la vida cotidiana.	Unidad IV: Fundamentos técnicos básicos de deportes	3. Practica los fundamentos técnicos del beisbol en sus variantes predeportivas hand Ball y kick Ball para el fortalecimiento de las habilidades técnicas y destrezas en el deporte 5. Participa en la realización de los deportes para la promoción y protección de su salud	3. Juegos prácticos del Beisbol y sus variantes predeportivas ➤ Juegos de béisbol con bola de calcetín (ambos sexos) ➤ Juegos de hand Ball (bola de tenis) utilizando reglas y técnicas del béisbol. ➤ Juegos de kick bol utilizando reglas y técnicas del béisbol.			
4. Expresa sus talentos, habilidades y pensamiento creativo en diversas	4. Practica las estrategias, tácticas y jugadas especiales del juego de ajedrez para fortalecer	Unidad IV: Jugando Ajedrez	4. Practica el plan como estrategia táctica decisiva en la partida de ajedrez mediante la	4. El Plan			



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!



Competencias de Eje Transversal	Competencia de Grado	N° y Nombre de la Unidad Programática	Indicadores de Logro	Contenidos	Fecha de inicio	Fecha de Culminación	Criterios de Evaluación
actividades: personales, familiares y comunitarias.	sus capacidades intelectuales y sus relaciones interpersonales que contribuyen a su formación integral		realización de juegos prácticos 6. Emplea en juegos prácticos de ajedrez sus habilidades y pensamiento creativo				



CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA !

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE PROGRAMACIÓN EDUCATIVA-DIRECCIÓN MODULO
K PLANTA ALTA. TEL 2253490; EXT. 291-126
CORREO programación.educativa@mined.gob.ni
PAGINA WEB: www.mined.gob.ni

Nivel: Secundaria Modalidad: Secundaria Regular Asignatura: Educación Física y Práctica Deportiva Grado: Décimo Grado Periodo: Octubre - Noviembre 2024

Competencias de Eje Transversal	Competencia de Grado	N° y Nombre de la Unidad Programática	Indicadores de Logro	Contenidos	Fecha de inicio	Fecha de Culminación	Criterios de Evaluación
1. Practica acciones que permitan la modificación de nuestro carácter, desarrollar potencialidades y crecer en forma armónica, para establecer de forma asertiva mejores relaciones interpersonales y una convivencia sana.	1. Emplea los ejercicios de desarrollo físico general para el desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices básicas que favorecen la salud física, la práctica de valores y la convivencia pacífica en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana	Unidad I: Ejercicios De Desarrollo Físico General	5. Practica ejercicios variados de flexibilidad para mejorar el rendimiento físico y bienestar general 8. Practica los ejercicios de desarrollo físico general para el mejoramiento de relaciones interpersonales y una convivencia sana	5. Flexibilidad: ➤ Estiramientos, flexiones y torsiones en distintas posiciones con y sin implementos en forma individual, en parejas y en grupos.			
3. Promueve estilos de vida saludable, mediante acciones de protección y promoción de la salud, que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.	3. Emplea los fundamentos técnicos de los deportes para la ejercitación y desarrollo de las habilidades motrices y capacidades físicas en beneficio de la salud y la promoción de valores en la vida cotidiana.	Unidad IV: Fundamentos técnicos básicos de deportes	4. Emplea los fundamentos técnicos del voleibol, baloncesto y fútbol para el desarrollo de sus habilidades y capacidades físicas, en la práctica de ejercicios, juegos y competencias 5. Participa en la realización de los deportes para la promoción y protección de su salud	4. Juegos de estudio aplicando los elementos técnicos del Voleibol, baloncesto y futbol. ➤ Aplicación de los Fundamentos técnicos del voleibol, baloncesto y fútbol en Juegos pre deportivos de los deportes con balón			

<p>4. Expresa sus talentos, habilidades y pensamiento creativo en diversas actividades: personales, familiares y comunitarias.</p>	<p>4. Practica las estrategias, tácticas y jugadas especiales del juego de ajedrez para fortalecer sus capacidades intelectuales y sus relaciones interpersonales que contribuyen a su formación integral</p>	<p>Unidad IV: Jugando Ajedrez</p>	<p>5. Muestra habilidades creativas y colaborativas en la elaboración de juegos de ajedrez con recursos del medio</p> <p>6. Emplea en juegos prácticos de ajedrez sus habilidades y pensamiento creativo</p>	<p>5. Elaboración de juegos de ajedrez</p>		
<p>1. Practica acciones que permitan la modificación de nuestro carácter, desarrollar potencialidades y crecer en forma armónica, para establecer de forma asertiva mejores relaciones interpersonales y una convivencia sana.</p>	<p>1. Emplea los ejercicios de desarrollo físico general para el desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices básicas que favorecen la salud física, la práctica de valores y la convivencia pacífica en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana</p>	<p>Unidad I: Ejercicios De Desarrollo Físico General</p>	<p>2. Emplea las pruebas de eficiencias físicas para determinar el desarrollo de sus cualidades físicas y habilidades motrices</p> <p>8. Practica los ejercicios de desarrollo físico general para el mejoramiento de relaciones interpersonales y una convivencia sana</p>	<p>2. Pruebas de Eficiencias físicas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Abdominales ➤ Salto Largo sin impulso, ➤ Velocidad ➤ Planchas ➤ Resistencia cardiovascular ➤ Recopilar datos de edad, talla y peso. 		