



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!



Ministerio de Educación

Matriz de Programación Efectiva

Nivel: Secundaria Modalidad: Secundaria Regular Asignatura: Educación Física y Práctica Deportiva Grado: Undécimo 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 la importancia y beneficios de los ejercicios, juegos y deportes en la vida cotidiana.	1. Utilidad de los ejercicios, juegos y deportes en la vida cotidiana			
			3. Emplea los ejercicios de organización y control para el fortalecimiento de orden y disciplina en las actividades físicas, recreativas y deportivas	3. Ejercicios de organización y control. ➤ Numeraciones ➤ Despliegues ➤ Repliegues ➤ Formaciones ➤ Giros ➤ Marchas con conteo y cambios de ritmo y evoluciones sobre la marcha.			
			8. Practica los ejercicios de desarrollo físico general para el mejoramiento de relaciones interpersonales y una convivencia sana				
			2. Utiliza las pruebas de eficiencias físicas para comprobar el desarrollo de sus capacidades físicas y habilidades motrices	2. Pruebas de Eficiencias físicas ➤ Abdominales ➤ Salto Largo sin impulso, ➤ Velocidad ➤ Planchas ➤ Resistencia cardiovascular			
			8. Practica los ejercicios de desarrollo físico general				



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



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
			para el mejoramiento de relaciones interpersonales y una convivencia sana	Recopilar datos de edad, talla y peso.			
			4. Utiliza ejercicios variados de fuerza para el desarrollo de sus habilidades motrices y capacidades fundamentales	4. Ejercicios de Fuerza: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Planchas ➤ Abdominales ➤ Empujes, ➤ Tracciones: carretillas normales e invertidas traslado en forma individual de un compañero del mismo peso y ejercicios variados. 			
			8. Practica los ejercicios de desarrollo físico general para el 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	1. Explica la importancia de la actividad física para el desarrollo de una vida saludable en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana	1. Importancia de la actividad física para la vida.			
			2. Emplea los gestos técnicos de la marcha atlética para el desarrollo de habilidades y destrezas en las pruebas de pista del atletismo	2. Pruebas de pista <ul style="list-style-type: none"> ➤ Marcha atlética: ➤ Ejercitación de los movimientos técnicos. ➤ Ejercicios de aplicación y competiciones en tramos de 100 a 400 m. 			
			3. Aplica los fundamentos técnicos de las carreras para el desarrollo de	3. Carreras velocidad			



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
			habilidades técnicas y capacidades en el 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.	<ul style="list-style-type: none">➤ Carreras explosivas con salidas alta media y baja➤ Ejercicios de la técnica➤ Competencias en distancias de 100, 200, 300 y 400 m en salida baja.➤ Carrera progresiva (420 m).			



CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA !

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



Nivel: Secundaria

Modalidad: Secundaria Regular

Asignatura: Educación Física y Práctica Deportiva

Grado: Undécimo Grado

Periodo: Abril - Mayo 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	5. Practica ejercicios variados de flexibilidad para mejorar el rendimiento físico 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 del atletismo 5. Emplea los fundamentos técnicos de las carreras con vallas para el desarrollo de capacidades coordinativas en las	4. Relevos: ➤ Mecanización de la técnica pase por arriba y por debajo de la estafeta y competencia (4x100) y (4x400). 5. Carrera con vallas: ➤ Ejercicios de mecanización de la Técnica y competencias.			



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
			pruebas de pista 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.				
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. Utiliza ejercicios variados de fuerza para el desarrollo de sus habilidades motrices y capacidades fundamentales 8. Practica los ejercicios de desarrollo físico general para el mejoramiento de relaciones interpersonales y una convivencia sana	4. Ejercicios de Fuerza: ➤ Tracciones: carretillas normales e invertidas traslado en forma individual de un compañero del mismo peso y ejercicios variados.			
2. Participa en acciones que promuevan la protección y promoción de la salud, para tener estilos de vida saludables y	2. Utiliza los fundamentos técnicos del atletismo para el mejoramiento de sus capacidades, habilidades y destrezas físicas que	Unidad II: Fundamentos técnicos del Atletismo	6. Aplica los fundamentos técnicos de las carreras de resistencia para el desarrollo de la potencia corporal en	6. Carrera de resistencia: ➤ Trote y competencias en tramos de 600, 700 y 800mts con recorridos de 8, 9 y 10 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
contribuir al mejoramiento de la calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.	contribuyen a la salud física y mental, en los diferentes contextos de la vida cotidiana		las pruebas de pista 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.				
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 tácticas, fases de las partidas y los mates básicos de ajedrez en la realización de juegos prácticos 4. Emplea en juegos prácticos de ajedrez sus talentos y habilidades creativas	1. Recordando lo aprendido ➤ Tácticas ➤ Finales ➤ Mates Básicos			



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. Utiliza ejercicios variados de equilibrio para fortalecer la coordinación de movimientos corporales 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. Emplea los gestos técnicos de los saltos para fortalecer las capacidades físicas de velocidad y fuerza explosiva en las pruebas de campo del atletismo	7. Pruebas de Campo Saltos: ➤ De Altura: ➤ Mecánica de la técnica. ➤ Ejercicios y competencia en estilo tijera. ➤ De Longitud: Mecanización de la técnica ➤ del estilo de extensión y de paso. ➤ Ejercicios y competencia ➤ Triple: Ejercicios y competencias			



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
			8. Utiliza los gestos técnicos de los lanzamientos para desarrollar la potencia máxima de fuerza con velocidad y la coordinación de movimientos combinados en la práctica de lanzamientos 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.	Lanzamientos. ➤ Impulsión de la bala. ➤ Lanzamiento de disco y de Jabalina. ➤ Ejercicios de perfeccionamiento de la técnica y competencias por sexo.			

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	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	Unidad I: Ejercicios De Desarrollo Físico General	5. Practica ejercicios variados de flexibilidad para mejorar el rendimiento físico 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.			



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
una convivencia sana.	ámbitos de la vida cotidiana						
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 la historia del béisbol en Nicaragua y su desarrollo como deporte rey	1. Historia del Béisbol en Nicaragua.			



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	7. Practica ejercicios variados de agilidad para mejorar la capacidad física de reacción rápida 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 ➤ Actividades de acción y reacción Incluir en cada uno actividades combinadas de velocidad y resistencia			
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. Aplica los fundamentos técnicos del béisbol para el desarrollo de la fuerza, velocidad, agilidad y coordinación psicomotriz. 5. Practica los diferentes deportes para la promoción y protección de su salud	2. Fundamentos técnicos del béisbol ➤ Bateo / toque de bola ➤ Lanzar (pichar) ➤ Atrapar pelotas (rodadas y fly) ➤ Corrido de bases			
4. Expresa sus talentos, habilidades y pensamiento creativo	4. Practica las estrategias, tácticas y jugadas especiales del juego de	Unidad IV: Jugando Ajedrez	2. Resuelve problemas integrales sobre el juego de ajedrez a	2. Competencias ➤ Problemas integrales			



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
en diversas actividades: personales, familiares y comunitarias.	ajedrez para fortalecer sus capacidades intelectuales y sus relaciones interpersonales que contribuyen a su formación integral		través de ejercicios prácticos en equipos 6. Emplea en juegos prácticos de ajedrez sus talentos y habilidades creativas				

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	7. Practica ejercicios variados de agilidad para mejorar la capacidad física de reacción rápida 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 Incluir en cada uno actividades combinadas de velocidad y resistencia			
3. Promueve estilos de vida saludable, mediante acciones de protección y promoción de la salud, que contribuyan al mejoramiento de la	3. Emplea los fundamentos técnicos de los deportes para la ejercitación y desarrollo de las habilidades motrices y capacidades físicas en beneficio de	Unidad IV: Fundamentos técnicos básicos de deportes	3. Practica los fundamentos técnicos de del beisbol en sus variantes predeportivas hand Ball y kick Ball para	6. Juegos prácticos del Beisbol y sus variantes predeportivas ➤ Juegos de béisbol con bola de calcetín (ambos sexos)			



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
calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.	la salud y la promoción de valores en la vida cotidiana.		el fortalecimiento de las habilidades técnicas y destrezas en el deporte 5. Practica los diferentes deportes para la promoción y protección de su salud	➤ Juegos de hand Ball (bola de tenis) utilizando reglas y técnicas del béisbol. ➤ Juegos de kick bol utilizando reglas y técnicas del béisbol			



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



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!



Nivel: Secundaria Modalidad: Secundaria Regular Asignatura: Educación Física y Práctica Deportiva Grado: Undécimo 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 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. Practica los diferentes deportes para la promoción y protección de su salud	4. Juegos de estudio aplicando los elementos técnicos del Voleibol, baloncesto y fútbol. ➤ Aplicación de los Fundamentos técnicos del Voleibol, baloncesto y fútbol en Juegos pre deportivos de los deportes con balón			



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



<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>3. Muestra habilidades creativas y colaborativas en la elaboración de juegos de ajedrez viviente con recursos del medio</p> <p>4. Emplea en juegos prácticos de ajedrez sus talentos y habilidades creativas</p>	<p>3. Proyecto de elaboración de ajedrez viviente</p>			
--	---	--	---	---	--	--	--

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
<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. Utiliza las pruebas de eficiencias físicas para comprobar el desarrollo de sus capacidades 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 <p>Recopilar datos de edad, talla y peso.</p>			