

## PASO 5 Selección de desempeños para los ABP. 1°

| ACTIVIDADES                                                                                                          | COMPETENCIAS                                                 | CAPACIDAD                                                                                                                                               | DESEMPEÑOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Realiza movimientos físicos y actividades físicas utilizando su motricidades, al realizar expresiones corporales. | Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende su cuerpo</li> <li>Se expresa corporalmente</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones.</li> <li>Realiza técnicas de expresión motriz (mímica, gestual y postural) para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividades físicas diversas. Representa secuencias de movimiento y gestos corporales propios de las manifestaciones culturales de su región.</li> </ul> |
| 2. Se alimentan de productos saludables antes, durante y después de realizar expresiones corporales.                 | Asume una vida saludable                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y salud.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explica acerca del bienestar (predisposición, disponibilidad y motivación) que produce la práctica de actividad física en relación con la salud (física, emocional, psicológica, etc.) antes, durante y después de la práctica.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3. Realiza movimientos y actividades física de postura e higiene corporal para                                       |                                                              |                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Incorpora prácticas de higiene personal y ambiental al tomar conciencia de los cambios (físicos, orgánicos y psicológicos) que experimenta su cuerpo en la práctica</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                        |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| comprender y mejorar su salud.                                                                                                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                           | de actividad física y en las actividades de la vida cotidiana dentro y fuera de la escuela.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4. Incorporan en su vida diaria prácticas de movimientos físicos y actividades físicas para obtener hábitos saludables y mejorar su calidad de vida.   |                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física y utiliza los resultados obtenidos en las pruebas que evalúan la aptitud física para mejorar su calidad de vida y en relación con sus características personales. Ejemplo: Los estudiantes se hidratan antes, durante y después de la práctica de actividad física.</li> </ul> |
| 5. Realiza programas de entrenamiento utilizando sus habilidades sociomotrices para desarrollar su corporeidad y obtener una vida activa y saludable.  |  Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en la práctica de diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras), y promueve la integración de sus pares de distinto género y con desarrollo diferente.</li> </ul>                                                  |
| 6. Realiza movimientos físicos y actividades físicas para crear y aplicar estrategias tácticas en la práctica de actividades recreativas y deportivas. |                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crea y aplica estrategias y tácticas de juego</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas en juegos predeportivos y deportivos utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.</li> </ul>                                                                                                                                                       |