PASO 5 Selección de desempeños para los ABP. 1°

ACTIVIDADES		COMPETENCIAS	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS
físicos y		Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	 Comprende su cuerpo Se expresa corporalmente 	 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. 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.
 2. Se alime productos antes, durant de realizar corporales. 3. Realiza movactividades postura e corporal 	saludables e y después expresiones imientos y física de	Asume una vida saludable .	 Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y salud. 	 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. Incorpora prácticas de higiene personal y ambiental al tomar conciencia de los cambios (físicos, orgánicos y psicológicos) que experimenta su cuerpo en la práctica

	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.		 Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida 	 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.
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 sociomotrice s	 Se relaciona utilizado sus habilidades sociomotrices 	 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.
6.	Realiza movimientos físicos y actividades físicas para crear y aplicar estrategias tácticas en la práctica de actividades recreativas y deportivas.		 Crea y aplica estrategias y tácticas de juego 	 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.