



PLAN ANUAL 2010

Nivel: **PRIMARIA**

Grado: **PRIMERO**

Asignatura: **EDUCACIÓN FÍSICA**

Contenidos

I BIMESTRE

▪ **PERCEPCIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión creativa)**

1. Esquema Corporal
 - Conocimiento corporal:
Cabeza, Tronco, Extremidades, Articulaciones
 - Conocimiento del espacio.
Propio
General
2. Organización Espacio Temporal
 - Espacio
 - Tiempo
3. Lateralidad (sin calificación)
 - Lado derecho
 - Lado izquierdo
 - Cruzado
4. Ambientación y adaptación al medio acuático
 - Control de la respiración y relajación (no calificado)
 - Inmersión
 - Flotación ventral y dorsal.
 - Pateo del estilo crawl con tabla.
 - Pateo del estilo espalda con tabla.

II BIMESTRE

▪ **PERCEPCIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión creativa)**

1. Lateralidad
 - Lado derecho
 - Lado izquierdo
 - Cruzado
2. Orientación Espacio Temporal
 - Espacio
 - Tiempo
3. Estimulación Vestibular
 - Giros verticales.
 - Rodamientos en diferentes planos.
4. Equilibrio Corporal
 - Estático
 - Dinámico y con obstáculos.
5. Coordinación Motora
 - Coordinación de Habilidades naturales

III BIMESTRE

▪ **PERCEPCIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión creativa)**

1. Desarrollo Sensorial
 - Coordinación visomotora :
Óculo manual
Óculo podal
 - Tacto motriz
 - Auditivo motriz
2. Estructuración Rítmica (percusión)
 - Identifica 8 pulsos
3. Coordinación Motora
 - Coordinación general

IV BIMESTRE

1. Ambientación y adaptación al medio acuático.
 - Control de la respiración y relajación.
 - Inmersión
 - Pateo del estilo Crawl sin tabla.
 - Pateo del estilo Espalda, sin tabla.
- **SOCIO MOTRIZ** (Convivencia e interacción Socio Motriz)

Los Valores y las actitudes.
- **FISICO MOTRIZ** (Comprensión y desarrollo de la Corporeidad)
 1. Flexibilidad y Elasticidad Corporal de:
 - Tronco
 - Piernas
 - Brazos.
- **CONTENIDO TRANSVERSAL DEL ÁREA:**
 1. La Higiene.
- **CONTENIDOS TRANSVERSALES**
 1. Ética y cultura de Paz.

Capacidades - Destrezas

- **PERCEPCIÓN MOTRIZ** (Dominio Corporal y Expresión creativa)
 1. Percibir
 2. Conocer - identificar
 3. Ubicarse – Localizar
 4. Relacionar - Explorar
 5. Adaptarse (Sumergirse, flotar, practicar)
 6. Coordinar
 7. Practicar
- **FISICO MOTRIZ** (Comprensión y Desarrollo de la Corporeidad y la salud)
 1. Prepararse – desarrollar - ejercitar
 2. Mantener
 3. Mejorar

Valores- Actitudes

- **SOCIO MOTRIZ** (Convivencia e interacción Socio Motriz)

RESPECTO

 1. Tolerancia
 2. Comprensión
 3. Paciencia
 4. Apertura

SOLIDARIDAD

 1. Sensibilidad
 2. Involucrarse
 3. Compartir
 4. Ayudar

RESPONSABILIDAD

 1. Cumple (Normas, indicaciones)