



## PLAN ANUAL 2010

Nivel: **PRIMARIA**

Grado: **TERCERO**

Asignatura: **EDUCACIÓN FÍSICA**

### Contenidos

#### **GIMNASIA**

##### **PERCEPCIÓN MOTRIZ (Dominio corporal y expresión creativa) (no calificado)**

- Control Tónico postural
- Orientación vestibular
- Reacción sensorio motriz
- Coordinación óculo-manual

##### **EXPRESIÓN MOTRIZ ( Dominio Corporal y Expresión Creativa)**

- Drill de Gimnasia Rítmica y expresión corporal
- Destrezas de Gimnasia Artística
  - Rodamiento adelante y atrás
  - Parada de manos
  - Iniciación al aspa de molino
  - Giros / Equilibrio
  - Salto al taburete : Rodamiento Adelante
- Adaptación a frases musicales ( Aeróbicos )

#### **TENIS DE MESA - ESCALADA**

##### **PERCEPCIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)**

- Orientación espacio-temporal(no calificado)
  - Juegos Propios del tenis de mesa
  - Saques
  - Juegan sets
  - Juegan partidos
- Coordinación óculo-manual (no calificado)
  - Saques
  - Ejercicios de coordinación raqueta con pelota.
- Movimientos propios del Tenis de Mesa
  - Saques
  - Ejercicios de coordinación raqueta con pelota.

##### **EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)**

- Coordinación dinámica general
- Coordinación Vasomotora ( óculo manual )
- Habilidades de trepar y escalar

#### **NATACIÓN**

##### **PERCEPCIÓN MOTRIZ (Dominio corporal y expresión creativa)**

- Control de La Respiración Lateral (no calificado)

##### **EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio corporal y expresión creativa)**

- Estilo Espalda (20 m) (Consolidación del estilo Espalda).
- Estilo Crawl con tabla (25 m) (no calificado)
- 

#### **JUEGOS PREDEPORTIVOS**

##### **PERCEPCIÓN MOTRIZ (Dominio corporal y expresión creativa) (no calificado)**

- Control Tónico postural.
- Orientación vestibular
- Reacción sensoriomotriz.
- Coordinación óculo-manual y podal

**EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio corporal y expresión creativa)**

- Coordinación dinámica general (gestos deportivos).
- Coordinación Óculo manual
- Coordinación Óculo podal
- Equilibrio (estático y dinámico)

**FÍSICO MOTRIZ (Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud)**

- La Flexibilidad Corporal
- La Fuerza: de Brazos – Tronco - Piernas
- La Velocidad
- La Resistencia Aeróbica

**CONTENIDOS TRANSVERSALES**

- Ética y cultura de paz.
- Legado e identidad bicultural
- Entorno ecológico y sustentable: La higiene

**Capacidades - Destrezas****EXPRESIÓN MOTRIZ**

(Dominio corporal y expresión creativa)

1. Adaptarse
2. Practicar
3. Coordinar
4. Dominar

**FÍSICO MOTRIZ**

(Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud)

1. Preparar
2. Ejercitar
3. Mejorar
4. Mantener

**Valores- Actitudes****SOCIO MOTRIZ (Convivencia e interacción socio motriz)****RESPONSABILIDAD**

1. Compromiso
2. Voluntad
3. Coherencia
4. Cumplimiento

**RESPETO**

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

**SOLIDARIDAD**

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