



## PLAN ANUAL 2010

Nivel: **PRIMARIA**

Grado: **CUARTO**

Asignatura: **EDUCACIÓN FÍSICA**

### Contenidos

#### **GIMNASIA**

##### **PERCEPCIÓN MOTRIZ** (Dominio Corporal y Expresión Creativa) (no calificado)

- Control Tónico postural.
- Orientación vestibular
- Coordinación óculo-manual

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

- Dril de gimnasia rítmica y expresión corporal
- Destrezas de gimnasia artística
  - Parada de Manos
  - Aspa de Molino
  - Giros / Equilibrio
  - Salto Lateral (taburete)
- 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
  - Juegos de sets
- 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
- Habilidades de Escalada

#### **NATACIÓN**

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

- Control de La Respiración Lateral (no calificado)

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

- Estilo Crawl (20 m)
- Iniciación al Estilo Pecho

#### **JUEGOS PREDEPORTIVOS**

##### **PERCEPCIÓN MOTRIZ** ( Dominio Corporal y Expresión Creativa ) (no calificado)

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

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

- Coordinación dinámica general (gestos deportivos).
  - \* Lanzamientos
  - \* Recepción
  - \* Interceptación
  - \* Golpes (con la mano y con el pie)
  - \* Esquive
- Equilibrio Estático y dinámico.

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

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

**CONTENIDOS TRANSVERSALES**

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

Capacidades - Destrezas	Valores- Actitudes
<p><b>EXPRESIÓN MOTRIZ</b> (Dominio Corporal y Expresión Creativa)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adaptarse</li> <li>2. Practicar</li> <li>3. Coordinar</li> <li>4. Dominar</li> </ol> <p><b>FÍSICO MOTRIZ</b> (Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar</li> <li>2. Ejercitar</li> <li>3. Mejorar</li> <li>4. Mantener</li> </ol>	<p><b>SOCIO MOTRIZ</b> (Convivencia e interacción socio motriz)</p> <p><b>RESPONSABILIDAD</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Compromiso</li> <li>2. Voluntad</li> <li>3. Coherencia</li> <li>4. Cumplimiento</li> </ol> <p><b>RESPETO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tolerancia</li> <li>2. Comprensión</li> <li>3. Paciencia</li> <li>4. Apertura</li> </ol> <p><b>SOLIDARIDAD</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sensibilidad</li> <li>2. Involucrarse</li> <li>3. Compartir</li> <li>4. Ayudar</li> </ol>