



PLAN ANUAL 2010

Nivel: **PRIMARIA**

Grado: **QUINTO**

Asignatura: **EDUCACIÓN FÍSICA**

Contenidos

GIMNASIA - ESCALADA

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

- Control Tónico postural
- Contracción Muscular

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

- Destrezas de Gimnasia Artística
 - Rodamiento delante, atrás.
 - Aspa de Molino
 - Parada de manos
 - Saltos Taburete: Salto externo.
- Dril de Gimnasia Rítmica y expresión corporal
 - Con cinta (niñas)
 - Con bastones cortos (niños)

NATACIÓN

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

- El Estilo Crawl (25 m) Consolidación del estilo
- El Estilo Pecho (20 m)

MINIVOLEI

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

- Los fundamentos del MiniVolei, con bote:
 - El Voleo
 - El golpe de antebrazos
 - El saque bajo mano.

MINIBÁSQUET

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

- Pase de pecho y pase de pique
- El drible
- El lanzamiento a pie firme.

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

Desarrollo de las capacidades físicas:

- 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(permanente)

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