



PLAN ANUAL 2010

Nivel: **SECUNDARIA**

Grado: **PRIMERO**

Asignatura: **EDUCACIÓN FÍSICA**

Contenidos

ATLETISMO

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

- Iniciación a la partida baja
- La carrera de velocidad (40 m).
- El salto largo
- El lanzamiento de la bala

NATACIÓN

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

- Coordinación del estilo Mariposa:
- El pateo, la brazada y la respiración.

VÓLEIBOL

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

- (Vóleibol en duplas):
- El voleo
- Golpe con antebrazos
- Saque tenis.
- Inicio al ataque.

BÁSQUETBOL

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

- Enlace de fundamentos: Drible, parada en un tiempo y pases.
- El lanzamiento en doble ritmo.

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

Las Capacidades Físicas

- La activación fisiológica.
- La flexibilidad
- La fuerza
- La resistencia
- La velocidad

CONTENIDOS TRANSVERSALES

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

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)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar 2. Ejercitar 3. Mejorar 4. Mantener 	<p>SOCIO MOTRIZ (Convivencia e Interacción 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