



PLAN ANUAL 2010

Nivel: **SECUNDARIA**

Grado: **SEGUNDO**

Asignatura: **EDUCACIÓN FÍSICA**

Contenidos

ATLETISMO

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

- La partida baja
- La carrera de velocidad (60 m).
- La carrera con mini vallas
- El salto largo
- El salto alto
- El lanzamiento de bala y del disco.

BÁSQUETBOL

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

- Drible con cambio de dirección.
- Lanzamiento en doble ritmo.

NATACIÓN

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

- Coordinación de los estilos Mariposa, Espalda, Pecho y Crawl.

VÓLEIBOL

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

- El voleo
- El golpe de antebrazos
- El saque tenis
- El ataque (mate)

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

Las Capacidades Físicas

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

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