



PLAN ANUAL 2010

Nivel: **SECUNDARIA**

Grado: **CUARTO**

Asignatura: **EDUCACIÓN FÍSICA**

Contenidos

ATLETISMO

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

La carrera de velocidad (80 m).

Coordinación del pasaje con vallas

Los saltos Largo y Alto

Los lanzamientos de Bala y del Disco.

BÁSQUETBOL

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

Ataque y defensa "uno contra uno".

Pases con desplazamiento y lanzamiento desde corta distancia.

NATACIÓN

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

Coordinación del estilo Lateral "Side Stroke"

- El pateo y la brazada.

VÓLEIBOL

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

El Voleo, levantada alta atrás.

Enlace de fundamentos: defensa y ataque.

El Bloqueo.

El sistema defensivo (W).

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