

Plan anual – Educación Física – Primer Año

UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
UNIDAD 1 Actividad física, salud y condición física.	1. Verifica su condición de salud para la práctica de actividades físicas en la mejora de la salud * Utiliza regularmente pruebas simples para evaluar el avance de sus cualidades. 2. Verifica su condición de salud para la práctica de actividad * Reflexiona sobre su condición física inicial * Comprende la importancia de conocer el nivel inicial de condición física inicial * Conoce los beneficios de la actividad física en la mejora de la salud 3. Analiza el concepto del calentamiento. * Identifica las fases del calentamiento. * Identifica como realizar un calentamiento. 4. Comprende el significado de primeros auxilios. * Aplica los conocimientos básicos en una situación de emergencias (primeros auxilios). * Demuestras una actitud solidaria en momentos de emergencia. Identifica los tipos de traumatismo de trauma.	1. Condición física – concepto – componentes – capacidades – tipos corporales; Importancia del examen médico inicial; la ficha medica; beneficios de la actividad física. 2. Hábitos que benefician la salud * Salud - hábitos positivos de la salud ejercicios positivo - actividades físicas - recomendadas - los alimentos - actividad física en todas las edades 3. El calentamiento: concepto – fases – como realizar calentamiento. 4. Primeros auxilios – concepto: fractura – tipos de fracturas – tipos de traumatismo – concepto – como afrontar una situación en primeros auxilios en que momento solicitar ayuda médica.	1. Explica como la actividad física ayuda a mejorar la salud. * Explica los efectos de la actividad física sobre el cuerpo. 2. Conceptualiza alimento * Conceptualiza salud * Describe su condición física inicial * Explica como la importancia de conocer su condición física inicial * Menciona las actividades recomendadas * 6. Explica cómo la actividad física ayuda a mejorar la salud 3. Conceptualiza el calentamiento * Menciona las fases del calentamiento * Explica cómo realizar el calentamiento * Práctica ejercicios de calentamiento 4. Explica el significado de primeros auxilios. * 2. Enumera los conocimientos básicos en una situación de emergencia. * Manifiesta la importancia de una actitud solidaria en caso de emergencia.	1. Define - Cita - Explica 2. Define - Cita - Explica 3. Define - Cita - Explica 4. Define - Cita - Explica	1. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios 2. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios 3. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios 4. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios	

Plan anual – Educación Física – Primer Año

UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
UNIDAD 2 Actividad física motriz	* Analiza conceptos de resistencia aeróbica y anaeróbica. * Identifica clase de resistencia. * Realiza ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica. * Analiza los conceptos de la velocidad. * Práctica ejercicios de profundización en la técnica y la táctica por los menos en deporte individual: atletismo carrera de velocidad. * Analiza los conceptos de flexibilidad. * Realiza ejercicios de flexibilidad. * Práctica ejercicios de flexibilidad. * Analiza los conceptos de fuerza. * Realiza ejercicios de resistencia muscular, localizada con la utilización del propio paso corporal. * Analiza los conceptos de coordinación el espacio. * Práctica ejercicios de coordinación. * Realiza ejercicios de coordinación, combinación de ejercicios de coordinación de forma individual y general. * Analiza el concepto de equilibrio. * Práctica ejercicios de equilibrio estático y dinámico. * Realiza ejercicios de equilibrio estático y dinámico. * Realiza ejercicios de rapidez y precisión para el ajuste del control corporal. * Práctica juegos y deportes recreativos y competitivos. * Realiza ejercicios siguiendo series rítmicos. * Analiza el concepto de ritmo. * Práctica gimnasia rítmica. * Analiza el concepto de habilidades motrices. * Analiza cómo y cuando se trabajan las habilidades motrices, cuáles son las habilidades motrices básicas y cuáles son las habilidades motrices del ser humano.	- La resistencia aeróbica y anaeróbica – concepto – beneficios – tipos de resistencia. - La velocidad: concepto, su importancia en el deporte – clasificación de la velocidad – referencia histórica – cuando trabajar en la velocidad – la velocidad en el deporte – efectos beneficios. - Flexibilidad: concepto – característica – componentes – su importancia en el deporte, ejercicios para mejorar la flexibilidad: atletismo carrera de velocidad. - Fuerza – concepto – tipos de fuerza – ejercicios para mejorar la fuerza general – lanzamiento clasificación. - Coordinación en el espacio – concepto – importancia de la coordinación en el deporte -tipos de coordinación – componentes. - Equilibrio – concepto – importancia – tipos de equilibrio – ejercicios de equilibrio gimnasia de suelo. - Agilidad – concepto – característica y su importancia en el deporte. - El ritmo – concepto – como y cuando se trabaja el ritmo – clasificación – ejercicios para ejercitar el ritmo. Habilidades motrices De definición- como trabajar las habilidades motrices- tipos- habilidades del ser humano.	* Define resistencia aeróbica. * Define resistencia anaeróbica. * Describe la importancia de la resistencia aeróbica. * Describe la importancia de la resistencia anaeróbica. * Explica los beneficios de la resistencia aeróbica. * Explica los beneficios de la resistencia anaeróbica. * Explica los efectos de la resistencia aeróbica. * Explica el concepto de velocidad. * Describe las modalidades atléticas de velocidad. * Práctica ejercicios para carreras de velocidad. * Ejecuta correctamente los ejercicios específicos de las carreras de velocidad. * Define flexibilidad. * Explica la importancia que tiene la flexibilidad en el deporte y la vida cotidiana. * Diferencia los ejercicios de flexibilidad de los estiramientos. * Define fuerza. * Enumera beneficios de la fuerza. * Enumera tipos de fuerzas. * Explica contracción muscular. * Define coordinación en el espacio. * Explica la importancia de la coordinación en el deporte. * Práctica ejercicios de coordinación. * Ejecuta ejercicios grupales de coordinación. * Define equilibrio. * Explica la importancia del equilibrio en el deporte. * Práctica ejercicios de equilibrio estático. * Práctica ejercicios de equilibrio dinámico. * Realiza correctamente ejercicios de equilibrio dinámico. * Realiza correctamente ejercicios de equilibrio estático. * Define agilidad. * Reconoce la importancia de la agilidad en el deporte. * Práctica ejercicios de agilidad. * Realiza correctamente los ejercicios de agilidad. * Define ritmo. * Explica la importancia del ritmo para el deporte y la vida cotidiana. * Práctica ejercicios de secuencias rítmicas. * Define habilidades motrices. * Explica cómo y cuando se trabaja las habilidades motrices. * Menciona tipos de habilidades motrices	- Define - Cita - Explica - Define - Cita - Explica - Define - Cita - Explica - Define - Cita - Explica - Define - Cita - Explica - Define - Cita - Explica - Define - Cita - Explica - Define - Cita - Explica - Define - Cita - Explica - Define - Cita - Explica	1. Lista de cotejo - Prueba escrita - Prueba oral - R.S.A. - Trabajo Practico 2. Lista de cotejo - Prueba escrita - Prueba oral - R.S.A. - Trabajo Practico 3. Lista de cotejo - Prueba escrita - Prueba oral - R.S.A. - Trabajo Practico 4. Lista de cotejo - Prueba escrita - Prueba oral - R.S.A. - Trabajo Practico 5. Lista de cotejo - Prueba escrita - Prueba oral - R.S.A. - Trabajo Practico 6. Lista de cotejo - Prueba escrita - Prueba oral - R.S.A. - Trabajo Practico 7. Lista de cotejo - Prueba escrita - Prueba oral - R.S.A. - Trabajo Practico 8. Lista de cotejo - Prueba escrita - Prueba oral - R.S.A. - Trabajo Practico 9. Lista de cotejo - Prueba escrita - Prueba oral - R.S.A. - Trabajo Practico	

Plan anual – Educación Física – Primer Año

UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
UNIDAD 3 Actividades deportivas, condiciones físicas motriz	1. Analiza el concepto del Basquetbol. • Analiza dónde y con qué elementos se juega el basquetbol. • Identifica algunas reglas de juego. • Trabaja con responsabilidad y disciplina. 2. Analiza los conceptos del atletismo • Identifica las clases de carrera • Analiza el concepto de carrera • Conoce la historia de la carrera 3. Practica ejercicios tendientes a la mejora de su condición física general. • Realiza actividades encaminadas para el mejoramiento de la técnica y la táctica de por lo menos un deporte colectivo (fútbol). • Practica juegos, deportes recreativos y competitivos. • Cumple con las tareas asignadas 4. Conoce la historia del fútbol en el Paraguay • Identifica los primeros clubes en el Paraguay • Conoce la historia de la liga Paraguaya de fútbol • Conoce la historia de la Conmebol 5. Conoce que es la gimnasia artística • Conoce que es la gimnasia rítmica • Identifica tipos de gimnasia • Conoce que es el gimnasta • Identifica características de un gimnasta • Conoce que es la gimnasta • Identifica aparatos de gimnasia artistas • Identifica los elementos de gimnasia rítmica • Conoce la historia de la gimnasia rítmica • Conoce que es la gimnasia rítmica 6. Toma conciencia de la importancia del desarrollo de las cualidades motrices para responder a requerimientos corporales en la vida cotidiana. • Practicar ejercicios tendientes a la mejora de su condición física general conforme a las posibilidades de avance general. • Practica juegos y deportes recreativos y competitivos. 7. Participa en actividades para el desarrollo de su condición física. • Realiza ejercicios de la flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad. • Comprende la historia, los elementos del juego y algunas reglas del handball. • Demuestra actitud de solidaridad antes, durante y después del encuentro deportivo. • Acepta las funciones que se le asigna a él y sus pares como miembros del equipo.	1. El basquetbol: definición – el tablero – el cesto – la pelota – la cancha – reglas y arbitrajes. 2. Atletismo contenido la carrera – Concepto - tipos de carrera - historia – indumentaria - el atleta 3. Fútbol: concepto, el campo, el juego, el arco. Historia reglas y el penal 4. Fútbol en el Paraguay – Clubes nacionales – Liga Paraguaya de fútbol – La Conmebol en Paraguay 5. Gimnasia rítmica y artística – concepto – tipos de gimnasia – aparatos de gimnasia artística masculina y femenina – gimnasia rítmica y elementos que se utilizan en la gimnasia rítmica 6. vóley- definición- historia- elementos del juego- objetivos del juego. 7. Handball- concepto- historia- elementos del juego- reglamentos básicos.	1. Explica el concepto de basquetbol. • Comenta donde se juega el basquetbol. • Comenta con que elementos se juega el basquetbol. • Participa el juego recreativo de basquetbol. • Aplica las reglas del basquetbol en los juegos recreativos. • Demuestra actitud cooperativa en los juegos recreativos de basquetbol. • Acepta las diferentes capacidades de los compañeros en los juegos deportivos. 2. Define atletismo • Expita el concepto de carrera • Enumera las clases de carrera • Explica la historia de la carrera • Practica ejercicios para carreras 3. Explica el concepto de fútbol • Explica la historia del fútbol • Comenta donde se juega el fútbol • Participa en juego recreativo de fútbol • Aplica las reglas del fútbol en los juegos recreativos • Demuestra actitud, cooperativa en los juegos recreativo • Acepta las diferentes capacidades de los compañeros en los juegos deportivos 4. Explica la historia del fútbol en el Paraguay • Enumera los primeros clubes en el Paraguay • Explica la historia de la liga paraguaya del fútbol • Conoce sobre la Conmebol Paraguaya 5. Define gimnasia artística • Conceptualiza gimnasia rítmica • Explica que es un gimnasta • Conoce tipos de gimnasia • Enumera elementos de la gimnasia rítmica • Conoce los aparatos que se usan en la gimnasia artística 6. Define vóley. • Explica la historia del vóley. • Enumera los elementos del juego. • Acepta las diferentes capacidades de los compañeros en los juegos deportivos. • Explica el objetivo del juego. 7. Realiza ejercicios de acondicionamiento físico general. • Realiza actividades dirigidas al desarrollo de sus capacidades físicas. • Define el handball. • Explica la historia del handball. • Enumera los elementos del handball. • Explica las reglas del handball. • Participa activamente en juegos de handball. • Comenta acerca de su participación en los encuentros deportivos.	1. Define - Cita - Explica 2. Define - Cita - Explica 3. Define - Cita - Explica 4. Define - Cita - Explica 5. Define - Cita - Explica 6. Define - Cita - Explica 7. Define - Cita - Explica	1. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico 2. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico 3. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico 4. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico 5. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico 6. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico 7. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico	

Plan anual – Educación Física – Primer Año

UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
UNIDAD 4 Actividades recreativas	1. * Conoce sobre la organización de excursiones pedestres * Planifica e implementa excursiones pedestres de corto, medio y largo trayecto * Disfruta de la participación de actividades recreativas 2. * Analiza el concepto de carpa y fogón * Conoce la función de la carpa * Conoce los tipos de carpas * Explica dónde, cómo y cuándo acampar * Conoce que leña utilizar para el fogón * Enumera tipos de fogón * Explica cómo organizar un campamento y el fogón * Enumera algunas actividades durante el fogón * Valora y respeta el medio ambiente natural para la realización de actividades educativas, recreativas 3. * Analiza el concepto de juegos populares * Conoce el origen de los juegos populares * Conoce la referencia histórica de los juegos populares * Conoce algunos juegos populares * Disfruta de la participación en la actividad recreativa * Acepta las distintas opciones de actividades recreativas para el aprovechamiento	1. Caminata – concepto – importancia – clasificación dónde, cómo y cuando practicar 2. La Carpa y el fogón 3. Juegos Populares	1. * Conceptualiza la caminata * Conoce para qué sirve la caminata * Enumera la calificación de la caminata * Conoce donde se debe realizar una caminata * Explica cómo se debe ser practicada la caminata * Enumera cuándo debe practicarse una caminata * Organiza una caminata recreativa * Practica de una excursión pedestre de acuerdo a sus condiciones físicas. 2. * Conoce el concepto de carpa. * Conceptualiza el fogón. * Explica la función de la carpa. * Enumera tipos de carpas. * Conoce dónde acampar. * Enumera tipos de leñas a utilizar en un fogón. * Enumera actividades realizadas durante el fogón 3. * Conceptualiza juegos populares * Explica el origen de los juegos populares * Prescribe la referencia histórica de los juegos populares * Conoce los juegos populares * Participa en las actividades recreativas	1. - Define - Cita - Explica 2. - Define - Cita - Explica 3. - Define - Cita - Explica	1. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico 2. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico 3. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico	