

Plan anual – Educación Física – Segundo Año

UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
UNIDAD 1 Actividad física, salud y condición física matriz	1. Verifica su condición de salud para la práctica de actividades físicas. Conoce los beneficios de la actividad física. 2. Analiza el concepto del calentamiento. Realiza ejercicios del calentamiento. Valora la importancia del calentamiento. Identifica las fases del calentamiento. Analiza los efectos fisiológicos del calentamiento. Identifica como realizar un calentamiento. 3. Conoce como debe ser la alimentación. Analiza la clasificación de los alimentos 4. Analiza el concepto de lesiones deportivas	1. Contenido condición física y salud. 2. El calentamiento: Concepto – Fases – Objetivos psicológicos – Técnicas de realización – Efectos fisiológicos – Efectos e importancia del calentamiento. 3. Hábitos que benefician la salud La salud – conceptos Alimento – concepto – clasificación 4. Lesiones deportivas: Definición- causas de las lesiones- tipos de lesiones y tratamientos de las lesiones.	1. Define educación física * Conceptualiza salud * Conoce las ventajas de la actividad física * Explica la condición física 2. Conceptualiza calentamiento * Explica las fases del calentamiento * Conoce el objetivo del calentamiento * Participa activamente en la práctica del calentamiento 3. Conceptualiza alimentación * Conoce como debe ser la alimentación * Conoce los alimentos necesarios para vivir * Muestra una actitud favorable hacia la práctica de la actividad física. 4. Conceptualiza lesiones deportivas. * Menciona causas de las lesiones. * Reconoce tipos de las lesiones. * Menciona tratamientos de lesiones.	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 – Segundo Año

UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
UNIDAD 2 Actividad física motriz	1. * Reconoce la incidencia de las resistencias aeróbica en la práctica de la actividad física deportiva y recreativa. * Aplica métodos de entrenamiento en resistencia aeróbica. * Acepta el compromiso de competir con los demás sin actitud de rivalidad. * Aplica los fundamentos técnicos y tácticos en la modalidad deportiva: Atletismo – carreras. 2. Toma conciencia de la importancia del desarrollo de las cualidades motrices para responder a requerimientos corporales en la vida cotidiana. Reconoce la incidencia de las resistencias anaeróbica en la práctica de actividades físicas deportivas y recreativas. Aplica métodos de entrenamiento de la resistencia anaeróbica. Reconoce la importancia de la práctica de deportes colectivos como vivencia que promueve la integración social. 3. Reconoce la incidencia de la flexibilidad en la práctica de actividades físicas deportivas y relativas. Aplica métodos de entrenamiento de la flexibilidad. Comprende la importancia de realizar ejercicios específicos para el desarrollo de la flexibilidad. Realiza ejercicios específicos para mejorar la flexibilidad 4. Comprende el concepto de fuerza y los efectos que inciden en su desarrollo. Conoce los efectos que produce el entrenamiento de la fuerza. Aplica métodos que favorecen el acondicionamiento de la fuerza. Conoce factores que influyen en el desarrollo de la fuerza. Comprende aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de la movilidad deportiva: atletismo, lanzamientos. 5. Comprende el concepto de la coordinación. Practica ejercicios de coordinación dinámica: Salto, saltos sobre distintos elementos y giros 6. Analiza el concepto de equilibrio, coordinación agilidad, ritmo, y reacción. Practica ejercicios de equilibrio estático y dinámico. Practica ejercicios de profundización en la técnica y la táctica por los menos un deporte individual: atletismo – gimnasia rítmica. Practica juegos y deportes recreativos y competitivos. Realiza con precisión ejercicios de equilibrio. Practica juegos y deportes recreativos y competitivos. 7. Comprende el concepto de ritmo Realiza rutinas de gimnasia variadas que contengan cualidades motrices: aeróbica. Reconoce los esquemas rítmicos. Identifica la clasificación de los movimientos rítmicos. 8. Comprende como trabajar en ritmo. 9. Comprende el concepto de velocidad. Reconoce los efectos beneficiosos de la velocidad. Analiza los factores que inciden en el desarrollo de la velocidad. Analiza tipos de velocidad. Acepta el reto que supone competir con otros, sin actitud de rivalidad. 10. Analiza el concepto de relajación. Realiza ejercicios de relajación. Identifica efectos fisiológicos de la relajación. Identifica los objetivos de la relajación en la actividad física y en la actividad diaria. Comprende la importancia de la relación muscular y del sistema nervioso después de una actividad física intensa.	1. La resistencia aeróbica — conceptos. Beneficios objetivos de la resistencia aeróbica Efectos — Tipos de resistencia — Resistencia aeróbica en el deporte. 2. Desarrollo de las cualidades motrices: conceptos, cómo y cuándo se trabajan las habilidades motrices, habilidades motrices en los juegos y el deporte, características de la resistencia anaeróbica, concepto de resistencia anaeróbica, como mejorar la resistencia anaeróbica diferencia entre resistencia y resistencia anaeróbica. 3. La flexibilidad: Concepto. Característica; importancia de la flexibilidad en el deporte, ejercicios para mejorar la flexibilidad, objetivos de la flexibilidad. Concepto de articulación, tipos de articulación parte de una articulación, lesiones articulares, clasificación de movimientos articulares. 4. Concepto de la fuerza, su importancia en el deporte, efectos de entrenamiento de la fuerza, factores que influyen en el desarrollo de la fuerza, tipos de fuerza factores de la que depende la fuerza muscular. 5. Coordinación, tipos, características, importancia de la coordinación en el deporte- 6. Concepto y características del equilibrio, clases de equilibrio, cómo y cuando se trabaja el equilibrio, importancia del equilibrio en las actividades físicas. 7. Concepto y característica del ritmo y su importancia en el deporte; ejercicios rítmicos; aplicación de las técnicas y las tácticas del fútbol de campo; esquemas rítmicos, clasificación de los movimientos rítmicos, como trabajar el ritmo, breve historia. 8. Velocidad- concepto- efectos- factores que inciden en el desarrollo de la velocidad- tipos de velocidad. 9. La relajación- concepto- objetivos de la relajación en la actividad física en la actividad diaria- efectos fisiológicos- como aprender a relajarse.	1. Define resistencia aeróbica. * Explica los beneficios de la resistencia * Enumera tipos de resistencias * Explica el objetivo de la resistencia aeróbica 2. Conceptualiza resistencia aeróbica * Conceptualiza resistencia anaeróbica * Conoce en que momento se trabajan las habilidades motrices * Explica beneficios de la resistencia anaeróbica * Conoce los efectos negativos por exceso de entrenamiento 3. Conceptualiza flexibilidad * Realiza ejercicios específicos para mejorar la flexibilidad * Conoce los componentes de la flexibilidad * Explica el objetivo de la flexibilidad 4. Explica el concepto de fuerza * Enumera los factores que influyen en el desarrollo de la fuerza * Conoce los efectos del entrenamiento de la fuerza * Menciona los tipos de fuerza * Explica beneficios de la fuerza 5. Explica el concepto de coordinación * Conoce los factores que determinan la coordinación * Conoce tipos de coordinación * Menciona la característica de la coordinación de los movimientos. * Practica ejercicios para mejorar la coordinación 6. Define equilibrio. * Explica la importancia del equilibrio. * Realiza ejercicios de equilibrio estático. * Realiza correctamente ejercicios de equilibrio dinámico. * Realiza con precisión ejercicios de equilibrio estático. * Participa en juegos recreativos de fútbol de campo. * Muestra actitud recreativa en los juegos de fútbol de campo. 7. Conceptúa y caracteriza ritmo. * Reconoce la importancia del ritmo en el deporte. * Realiza ejercicios de ritmo aplicándolos en la gimnasia aeróbica. * Integra en juegos recreativos de fútbol de campo. * Demuestra actitud de tolerancia entre errores de sus compañeros 8. Explica el concepto de velocidad. * Menciona la importancia de la velocidad en el deporte. * Realiza ejercicios de velocidad. * Conoce los tipos de velocidad. * Conoce los efectos beneficiosos de la velocidad. * Manifiesta como la buena técnica influye en nuestra velocidad. 9. Define la relajación. * Comenta los efectos obtenidos luego de la practica de los ejercicios de relajación. * Explica los efectos fisiológicos de la relajación. * Manifiesta una actitud favorable durante la practica de ejercicios de relajación. * Explica el objetivo de la relajación.	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 8. - Define - Cita - Explica 9. - 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 5. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios 6. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios 7. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios 8. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios 9. Lista de cotejo Prueba escrita Prueba oral R.S.A. Trabajo Practico Cuaderno Control de ejercicios	

Plan anual – Educación Física – Segundo Año					
UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UNIDAD 3 Actividades deportivas, condiciones física motriz	1. Toma conocimiento de la importancia del desarrollo de los cualidades motrices para responder a petición corporales en la vida. Reconoce las actividades físicas participe en la práctica de la variedad deportiva colectiva seleccionada. Identifica las técnicas y tácticas del básquetbol. Comprende los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de la modalidad de portía seleccionada. Aplica los fundamentos técnicos, tácticos en la práctica del Básquetbol. Asume el compromiso de compartir con los demás sin actitud de invidia 2. Toma conciencia de la importancia del desarrollo de las cualidades motrices para responder a requerimientos corporales en la vida cotidiana. Aplica los fundamentos técnicos y reglamentarios del vóleybol Aplica las funciones que se les asigna y sus pares como miembro del equipo. Acepta el reto de compartir con otros sin actitud de rivalidad. 3. Comprende los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del handball. Aplica los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios en la práctica del handball. Aplica estrategias sencillas de ataques y defensa según el rendimiento que se presenta en la práctica del handball. Acepto el desafío que supone competir con otros con comportamiento positivo. Acepta las funciones que se les asignan a él y a sus pares como integrantes del equipo. 4. Acepta las funciones atribuidas en la planificación y ejecución de eventos físicos deportivos institucionales. Coopera en la planificación y ejecución de eventos físicos deportivos institucionales. Reflexiona sobre sus acciones emprendidas en la planificación y ejecución de eventos físicos deportivos institucionales. Disfruta de la participación de actividades recreativas. Acepta el reto de competir con otros sin actitud de rivalidad. 5. Analiza el concepto de atletismo. Conoce que es el salto- alto- largo- triple y con garrocha. Identifica las clases de salto y sus reglas. 6. Practica ejercicios tendientes a la mejora de su condición física general. Realiza actividades encaminadas para el mejoramiento de la técnica y táctica del futbol. Practica juegos, deportes recreativos y competitivos. Identifica la función de los árbitros. Reconoce las clases de defensas. Acepta las funciones que les asignan a él y a sus pares como integrantes del equipo. Acepta el desafío de competir con otros equipos sin actitud de rivalidad.	1. Fundamentos técnicos y tácticos del Básquetbol, componentes de un equipo, referencia histórica del básquetbol en nuestro país y reglamentos. 2. Fundamentos técnicos y tácticos del vóleybol; desarrollo de actividades que favorecen la comprensión y profundización en la técnica, táctica y reglas del vóleybol; arbitraje de vóleybol y posiciones básicas. 3. Handball: Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del handball. 4. Principios de la organización de eventos deportivos; partes, fases de la organización de eventos deportivos y actividades recreativas; juegos activos a campo libre y deportes recreativos. 5. Atletismo- salto- concepto- tipos de saltos y sus reglas. 6. Futbol, terreno de juego, el portero, la defensa, los árbitros.	1. * Realiza ejercicios físicos para el mantenimiento de la condición física general. * Realiza ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad. * Realiza correctamente los ejercicios técnicos del básquetbol. * Aplica las reglas de las tácticas en el básquetbol. * Reconoce la importancia del ritmo en el deporte. * Acepto con tolerancia mis dificultades y la de los compañeros en el juego del básquetbol compite activamente con sus compañeros con actitud recreativa. 2. * Comprende que es necesario mejorar la condición física para la práctica del vóleybol. * Conoce las reglas del vóleybol. * Realiza correctamente los ejercicios tácticos del vóleybol. * Explica los fundamentos técnicos del vóleybol. * Aplica las reglas del vóleybol en situaciones reales del juego. * Participa activamente en juegos de vóleybol. * Acepta competir con actitud recreativa. 3. * Reconoce los fundamentos técnicos del handball. * Reconoce los fundamentos tácticos del handball. * Aplica los fundamentos técnicos – tácticos del handball. * Aplica las jugadas básicas de defensa en handball. * Actúa en los encuentros las reglas de handball. * Actúa de árbitro durante un encuentro de handball. * Respeta las reglas del handball. * Realiza acciones de ataque y defensa en los juegos. * Se muestra solidario con sus compañeros en el encuentro. * Acepta competir en actitud recreativa. 4. * Explica los pasos a seguir para organizar competencias deportivas * Muestra interés para el desarrollo de actividades recreativas y deportivas sana. * Acepta con actitud positiva las actividades propuestas. * Participa de juegos deportivos recreativos. * Muestra buena disposición para el trabajo cooperativo. * Acepta las tareas asignada en la organización de eventos deportivos en la clase. 5. * Define atletismo. * Define salto largo. * Define salto alto. * Define salto con garrocha. * Explica el concepto de salto triple. * Enumera los tipos de saltos en el atletismo. * Enumera las reglas del salto largo. 6. * Explica el concepto de futbol. * Explica la función principal del portero. * Explica donde se disputa un encuentro de futbol. * Cita las clases de defensas en el futbol. * Participa en juegos recreativos de futbol de campo. * Actúa de árbitro durante el juego de futbol.	1. - Define - Cita - Explica 2. - Define - Cita - Explica 3. - Define - Cita - Explica 4. - Define - Cita - Explica 5. - Define - Cita - Explica 6. - Define - Cita - Explica	1. - Lista de cotejo - Prueba escrita - Prueba oral - R.S.A. 2. - Trabajo Practico - Cuaderno Control de ejercicios 3. - Lista de cotejo - Prueba escrita - Prueba oral - R.S.A. 4. - Trabajo Practico - Cuaderno Control de ejercicios 5. - Lista de cotejo - Prueba escrita - Prueba oral - R.S.A. 6. - Trabajo Practico - Cuaderno Control de ejercicios

Plan anual – Educación Física – Segundo Año

UNIDADES	CAPACIDADES	TEMAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
UNIDAD 4 Actividades recreativas	* Conoce que es la orientación. * Comprende porque es fundamental la orientación. * Conoce lo que es el senderismo. * Identifica tipos de senderos. * Define que es el ciclismo. * Valora y respeta las normas de seguridad en el uso de la bicicleta. - Analiza el concepto de campamento, carpas y juegos. * Identifica tipos de campamentos y tipos de carpas. * Conoce el concepto de campamentos, carpas y juegos. * Vivencia actividades recreativas variadas al aire libre. * Identifica los deportes que se practican en la naturaleza. - Analiza el concepto de expresión corporal. * Identifica lo que desarrollan la expresión corporal. * Distingue la relación entre el mismo y la pantomima. * Analiza el concepto del teatro. - 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	- La orientación, el senderismo y el ciclismo. - Campamentos – definiciones – tipos de campamentos. - La carpa: definición – tipos de carpa – grandes juegos – características – tipos de juegos – deportes en la naturaleza – que es y cuales son: - Expresión corporal – concepto – su utilidad, el mimo – la pantomima y el teatro - Juegos Populares	* Comprende que es la orientación. * Describe correctamente porque es fundamental la orientación. * Define el senderismo. * Explica los tipos de senderos. * Explica que es el ciclismo. * Acepta los beneficios que brindan al ser humano la práctica del ciclismo. * Conoce las normas de seguridad en el uso de la bicicleta. * Explica el concepto de campamento. * Define carpa * Participa en actividades recreativas al aire libre * Menciona los tipos de juegos. * Demuestra actitud de integración en las actividades recreativas al aire libre. * Define expresión corporal. * Define el teatro. * Explica lo que desarrolla la expresión corporal * Explica la diferencia entre mimo y pantomima. * 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	- Define - Cita - Explica - Define - Cita - Explica - Define - Cita - Explica - Define - Cita - Explica	- Lista de cotejo - Prueba escrita - Prueba oral - R.S.A. - Trabajo Practico - Cuaderno Control de ejercicios - Lista de cotejo - Prueba escrita - Prueba oral - R.S.A. - Trabajo Practico - Cuaderno Control de ejercicios - Lista de cotejo - Prueba escrita - Prueba oral - R.S.A. - Trabajo Practico - Cuaderno Control de ejercicios - Lista de cotejo - Prueba escrita - Prueba oral - R.S.A. - Trabajo Practico - Cuaderno Control de ejercicios	