

Planificación anual por trimestre – Técnico en Construcciones Civiles / Informática Personal y Profesional / Equipos e Instalaciones Electromecánicas

ESPACIO CURRICULAR:	EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO:	1º AÑO (MUESTREO) DIVISIONES: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J
DOCENTES:	BATISTA David, YAWNY Marcelo, Rosas Luis Domingo, BOEDE Fernando, PETRUK Adriana

FUNDAMENTACIÓN

La asignatura de Educación Física en el ciclo básico tiene al alumno como campo de aplicación y desarrollo buscando de esta manera la formación integral, mejorando todas las habilidades motoras y físicas del alumno. Orientada al perfil técnico, favorece al desarrollo de una actitud crítica constructiva, reflexiva, comprometida con la comunidad, valores que se desprenden de la práctica deportiva. Beneficia al desarrollo de hábitos saludables para prevenir enfermedades no transmisibles.

PROPÓSITOS

- Emplearan con soltura y economía técnica general y específica de los movimientos en la ejecución de ejercicios motores.
- Asumir actitudes según los códigos éticos propios de las prácticas lúdicas y deportivas, reconociendo y respetando marcos normativos y valorando el esfuerzo grupal y el trabajo comparativo.
- Comprender y utilizar a partir de sus posibilidades habilidades y estrategias, propias de los juegos reglados y deportivos.
- Dispondrán de procedimiento y conocimientos que le permitan valorar y practicar actividades psicomotrices en el provecho de sus posibilidades, relacionados con la salud integral.
- Cumplimentaran con las pruebas de aptitud física: flexibilidad, resistencia, y fuerza muscular.

OBJETIVOS

- Concientizar la practica regular de la actividad física para evitar problemas que acarrea el sedentarismo.
- Afianzarla imagen de sí mismo y autoevaluar sus propias capacidades corporales y motrices.

- Mostrar interés por la eficiencia motriz, espíritu de aventura, respeto de sí mismo a los demás y al medio ambiente.
- Participar activamente de las clases de educación física en cada trimestre.

-

COMPETENCIAS**BÁSICAS**

- COMPRENDE LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD DE UNA PRÁCTICA REGULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS
- MANIFIESTA ACTITUDES DE COOPERACIÓN, TOLERANCIA Y DEPORTIVIDAD TANTO CUANDO ADOPTA UN PAPEL DE ESPECTADOR COMO DE PARTICIPANTE EN LA PRÁCTICA DE JUEGOS Y DEPORTES
- APRENDE Y EMPLEA TERMINOLOGÍA ESPECÍFICA DE LA UNIDAD EN EL CONTEXTO Y DE LA FORMA ADECUADA. DISTINGUE LA FRECUENCIA CARDIACA COMO INDICADOR DE LA INTENSIDAD DEL ESFUERZO FÍSICO DURANTE LA EJECUCIÓN DE LA TAREA

ESPECIFICAS

- CREA Y PONE EN PRÁCTICA UNA SECUENCIA ARMÓNICA DE MOVIMIENTOS CORPORALES CON FLUIDEZ Y EXPERTICIA.
- RELACIONA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS CON LOS EFECTOS QUE PRODUCE EN LOS DIFERENTES APARATOS Y SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO, ESPECIALMENTE CON AQUELLOS QUE SON MÁS RELEVANTES PARA LA SALUD.
- MANEJA LA EJECUCIÓN DE LOS ASPECTOS TÉCNICOS FUNDAMENTALES DE UN DEPORTE COLECTIVO, ACEPTANDO EL NIVEL ALCANZADO.
- PERCIBE LA INTENSIDAD DEL ESFUERZO FÍSICO, RECUENTA LAS PULSACIONES Y ADAPTA LA INTENSIDAD DE EJECUCIÓN A LAS CARACTERÍSTICAS PROPIAS DE LA TAREA.

CONTENIDOS

PRIMER TRIMESTRE	CAPACIDADES	ACTIVIDADES	INDICADORES/ EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO
Unidad 1 Movimiento y salud. -Habilidad y condición física. Relación entre capacidades condicionales y coordinativas.	Identifica las capacidades motrices orgánicas condicionales y coordinativas. Identifica la frecuencia cardíaca en relación a la intensidad del esfuerzo físi-	Trabajo de acondicionamiento físico general, atendiendo criterios de higiene postural. Trabajo de ajuste y perfeccionamiento de las habilidades motrices.	Incrementa las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el trimestre respecto a su nivel inicial. Utiliza eficazmente su motricidad, adaptándola a diferentes espacios, tiempo y situaciones.

<p>-Las capacidades motoras básicas: principios, métodos y tácticas de entrenamiento.</p> <p>-Tipos de Habilidades: aprendizaje y aplicación</p> <p>Unidad 2 Los juegos motores y recreación</p> <p>-El juego, los juegos, jugar: Jugar a los juegos.</p> <p>-La estrategia como plan para resolver el juego. Relación de la táctica y la estrategia con las reglas de juegos y deportes.</p>	<p>co</p> <p>Identifica las pulsaciones en relación a la intensidad del esfuerzo físico</p> <p>-Reconoce esquemas de acción a las variables temporales y espaciales en situación de juego.</p> <p>-Comprende los elementos constitutivos de las diferentes prácticas deportivas.</p>	<p>Participación en Juegos recreativos y modificados.</p> <p>-Identificación a través de los juegos de los diferentes roles y funciones.</p> <p>-Ejercicios metodológicos relacionados a las diferentes técnicas deportivas.</p>	<p>-Expresa disfrute y compromiso en la situación de juego.</p> <p>-Realiza la acción motriz oportuna en función del juego y de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</p> <p>-Utiliza técnicas deportivas para resolver situaciones de juego.</p> <p>-Realiza la acción motriz oportuna en</p>
--	--	--	---

<p>Unidad 3 Deporte</p> <p>-La técnica: economía y eficiencia en el movimiento deportivo.</p> <p>-El deporte como práctica lúdico-motriz.</p> <p>-La movilidad de la regla. La diversión. El placer.</p>	<p>-Utilizar aspectos técnicos fundamentales de los deporte.</p> <p>-Identificar las reglas del deporte</p>	<p>-Identificación de las diferentes reglas deportivas a través del juego</p>	<p>función del juego y de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</p>
<p>CONTENIDOS</p> <p>SEGUNDO TRIMESTRE</p>	<p>CAPACIDADES</p>	<p>ACTIVIDADES</p>	<p>INDICADORES/ EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO</p>
<p>Unidad N° 4</p> <p>Movimiento y Salud.</p> <p>-Habilidad y condición física. Relación</p>	<p>-Reconoce las capacidades motrices</p>	<p>-Trabajo de acondicionamiento físico</p>	<p>-Incrementa las cualidades físicas</p>

<p>entre capacidades condicionales y coordinativas.</p> <p>-Las capacidades motoras básicas: principios, métodos y tácticas de entrenamiento.</p> <p>-Tipos de Habilidades: aprendizaje y aplicación</p> <p>Unidad 5 Los juegos motores y recreación</p> <p>-El juego, los juegos, jugar: Jugar a los juegos.</p> <p>-La estrategia como plan para resolver el juego. Relación de la táctica y la estrategia con las reglas de juegos y deportes.</p> <p>Unidad 6 Deportes</p> <p>-La técnica: economía y eficiencia en el movimiento deportivo</p>	<p>orgánicas condicionales y coordinativas.</p> <p>- Demuestra conocimiento de las habilidades motrices básicas y específicas en función al deporte</p> <p>-Reconoce esquemas de acción a las variables temporales y espaciales en situaciones de juego.</p> <p>-Comprende los elementos constitutivos de las diferentes prácticas</p>	<p>general, atendiendo criterios de higiene postural.</p> <p>-Trabajo de ajuste y perfeccionamiento de las habilidades motrices.</p> <p>-Participación en Juegos recreativos y modificados.</p> <p>-Identificación a través de los juegos de los diferentes roles y funciones.</p> <p>-Ejercicios metodológicos relacionados a las diferentes técnicas deportivas.</p>	<p>relacionadas con la salud, trabajadas durante el trimestre respecto a su nivel inicial.</p> <p>-Utiliza eficazmente su motricidad, adaptándola a diferentes espacios y situaciones.</p> <p>-Expresa disfrute y compromiso en la situación de juego.</p> <p>-Realiza la acción motriz oportuna en función del juego y de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</p> <p>-Utiliza técnicas deportivas para resolver situaciones de juego.</p>
---	--	--	---

<p>-El deporte como práctica lúdico-motriz.</p> <p>-La movilidad de la regla. La diversión. El placer.</p>	<p>deportivas.</p> <p>-Reconoce los aspectos técnicos fundamentales de un deporte.</p> <p>-Identifica las reglas del deporte</p>	<p>-Identificación de las diferentes reglas deportivas a través del juego</p>	<p>-Realiza la acción motriz oportuna en función del juego y de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</p>
TERCER TRIMESTRE	CAPACIDADES	ACTIVIDADES	INDICADORES/ EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO
<p>Unidad N°7</p> <p>Movimiento y Salud</p> <p>-Habilidad y condición física. Relación entre capacidades condicionales y coordinativas.</p> <p>-Las capacidades motoras básicas: principios, métodos y tácticas de entrenamiento.</p> <p>-Tipos de Habilidades: aprendizaje y aplicación</p>	<p>-Identifica las capacidades motrices orgánicas condicionales y coordinativas.</p>	<p>-Trabajo de acondicionamiento físico general, atendiendo criterios de higiene postural.</p> <p>-Trabajo de ajuste y perfeccionamiento de las habilidades motrices</p>	<p>-Incrementa las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el trimestre respecto a su nivel inicial.</p> <p>-Utilizar eficazmente su motricidad, adaptándola a diferentes espacios y situaciones.</p>

<p>Unidad 8</p> <p>Los juegos motores y recreación</p> <p>-El juego, los juegos, jugar: Jugar a los juegos.</p> <p>-La estrategia como plan para resolver el juego. Relación de la táctica y la estrategia con las reglas de juegos y deportes.</p> <p>Unidad N°9</p> <p>Deportes</p> <p>-La técnica: economía y eficiencia en el movimiento deportivo</p> <p>-El deporte como práctica lúdico-motriz.</p> <p>-La movilidad de la regla. La diversión. El placer.</p>	<p>- Demuestra conocimiento de las habilidades motrices básicas y específicas en función al deporte</p> <p>-Reconoce esquemas de acción a las variables temporales y espaciales en situaciones de juego.</p> <p>-Comprende los elementos constitutivos de las diferentes prácticas deportivas</p> <p>-Aplica los aspectos técnicos fundamentales de un deporte.</p> <p>-Identifica las reglas del deporte: Vóleibol. Basquetbol. Futbol, Hándbol.</p>	<p>-Participación en juegos recreativos y modificados.</p> <p>-Identificación a través de los juegos de los diferentes roles y funciones.</p> <p>-Ejercicios metodológicos relacionados a las diferentes técnicas deportivas.</p> <p>-Identificación de las diferentes reglas deportivas a través del juego.</p>	<p>-Expresar disfrute y compromiso en la situación de juego.</p> <p>-Realiza la acción motriz oportuna en función del juego y de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</p> <p>-Utiliza técnicas deportivas para resolver situaciones de juego.</p> <p>-Realizar acción motriz oportuna en función del juego y de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</p>
---	---	--	--

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA

Enseñanza Activa- Enseñanza cooperativa- Enseñanza a través de compañeros en función al contenido a trabajar.

Encuentros intercurros, interturno, y encuentros con otras instituciones.

-Participación en torneos Intercolegiales.

Las clases de Educación Física se desarrollan en el playón del colegio (los varones) y en el club CAPRI sede centro (las niñas).Contando con una infraestructura buena. Pero presenta deficiencias en la misma, a saber: espacio, al momento del uso compartido del espacio con otros profesores y alumnos. (tres profesores con aproximadamente 30 alumnos). Los recursos didácticos son escasos.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Evaluación Objetiva: Pruebas practicas. Con resultados máximos, tiempo y lugar .Test. Prueba diagnostica

Evaluación Subjetiva observación de la conducta.

Observación directa: registro anecdótico.

Observación Indirecta: Lista de control. Escalas de clasificación descriptivas .Escalas de clasificación numérica.

FIRMA DEL DOCENTE

PROGRAMA Grupo Muestreo (Alumnos de 1º Año)**Unidad Didáctica N°1, 4,7: Movimiento y Salud:**

Las capacidades motoras y su tratamiento Desarrollo integral de las capacidades motoras, considerando sus aspectos orgánicos, su relación con la salud y la disponibilidad de sí mismo.

Higiene y salud. Alimentación. Postura y corrección postural.

Que es la higiene, prevención y cuidado del cuerpo. Códigos de convivencia. Para qué sirve la actividad física, entrenamiento de la capacidad aeróbica y anaeróbica, entrenamiento de las cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad). Circuitos y ejercicios contruidos

Capacidades coordinativas en situaciones deportivas y/o de la vida cotidiana.

Unidad Didáctica N° 2, 5, 8: Juegos Motores y recreación

El desarrollo de la habilidad motriz específica del deporte, en medios naturales en sentido recreacional, selección y utilización de métodos para técnicas o gestos deportivos específicos, a partir de las posibilidades individuales. Entrenamiento de las distintas capacidades y cualidades físicas. Métodos de entrenamiento. Analizar el reglamento de los deportes basquetbol, vóleibol, futbol, hándbol. Características del juego. Aplicar técnicas básicas del deporte.

Unidad Didáctica N°3, 6, 9: Deporte:

Permitir al adolescente aprender a jugar los juegos deportivos, construirlos, recrearlos, participar en encuentros. Finalidad, regla, estrategia, habilidades motrices, espacio y comunicación. Adecuación del reglamento del juego para incluir activamente a todo el grupo.

Núcleos temáticos obligatorios para estudiar:

1. Resistencia (trabajado en el año, tipos de entrenamiento de la resistencia, juego, inclusión).
2. Situación a resolver (juego, situación de juego o deporte).
3. Capacidades motoras (¿Cuales son? Ejemplificar tipos de actividades realizadas en clase).
4. El Deporte: Fundamentos y reglas básicas para jugar. Importancia del deporte escolar.

Parte Práctica

Ejecutar un trabajo en Circuito de las capacidades condicionales teniendo en cuenta las variables: intensidad, tiempo y variedad.

Desarrollar y ejecutar los fundamentos básicos de los deportes realizados en el año como así también su lógica de juego en situaciones específicas de ataque y defensa. Saber diseñar y realizar ejercitaciones, juegos reducidos y/o aplicativos.

Parte Teórica

Saber identificar en la figura del cuerpo humano los grandes grupos musculares y poder descubrir variantes de ejercicios para cada grupo muscular.

Reglamento de los deportes realizados, que adaptación se realiza en el colegio. Fundamentos básicos.

Condiciones para rendir el examen:

Presentarse con el Uniforme de Educación Física, Poseer Certificado Medico actualizado, permiso de examen y D:N:I:

BIBLIOGRAFIA

- Voleibol Moderno Mariame Fiedler Editorial Stadium.
- Voleibol actual Oldrich Kaplan Editorial Stadium
- Voleibol para principiantes: entrenamiento y técnica. Editorial Paidotribo.
- Reglas Oficiales del Voleibol Editorial Stadium.
- Entrenamiento moderno del futbol. D Bruggemann D. Albrecht Editorial Hispano Europea.
- Manual de entrenamiento de futbol base. Editorial Stuart Page.
- Reglas oficiales del futbol Editorial Stadium.
- Enseñar por competencias en educación física Domingo Blazquez Y. Enric María Sebastiani, Editorial INDE.
- La condición física en la educación secundaria obligatoria. Ángel Rueda Meza-Gregorio Frían Gómez. Román M Quintana de Diego. José Luis Portillo Lezcano. Editorial INDE.
- Reglas oficiales del Básquetbol Editorial Stadium.
- Reglas oficiales del Hándbol Editorial Stadium
- Apuntes sobre los grupos musculares, libros de anatomía y fisiología del ejercicio. Beneficios de la actividad física.
- Páginas de internet.