



PLANIFICACIÓN ANUAL 2015
Ciclo Superior Secundario

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física

DOCENTE: Sergio E. Dos Santos .

ESPECIALIDAD: Educación Física

CURSO: 5to Año DIVISION: A,E,F

HORAS SEMANALES:

FUNDAMENTACION

El área de Educación Física tiene al hombre como campo de aplicación y desarrollo, buscando de esta manera la formación integral de todas las personas

Favorece el desarrollo integral del hombre, mediante la actividad física se mejora todas las habilidades motoras y capacidades física del niño y adolescente. Como ser la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y equilibrio, así como también favorece la percepción y ubicación de las articulaciones y segmentos corporales mediante el movimiento global y segmentario.

Desde el punto de vista social: se desarrolla en el alumno el espíritu de cooperación y solidaridad, pudiendo relacionarse y formar amistades .Ejemplo los encuentros intercolegiales o encuentros deportivos con los demás colegios.

En los juegos y los deportes se puede rescatar la capacidad para responder a nuevas situaciones, poner en juego nuevas habilidades, capacidades y destrezas, las tomas de decisiones y creación. actividades física a lo largo de toda si vida, permitiendo la interacción con el medio donde se desempeña.

Permite al deporte como agente socializador. Por ejemplo el Vóley, el Básquet, el Futbol, la Gimnasia, los juegos recreativos, etc.

A través de está área se busca crear el hábito de práctica de

OBJETIVOS

- Jugaran, propondrán, organizaran y dirigirán juegos motores y deportes, reconociendo en ellos como componente principal, independientemente de rendimientos y resultado.´**



- **Asumirán actitudes según los códigos éticos propios de las prácticas lúdicas y deportivas y concretarán responsablemente roles y funciones, reconociendo y respetando marcos normativos y valorando el esfuerzo grupal y el trabajo compartido.**
- **Comprenderán y utilizarán, a partir de sus posibilidades, habilidades y estrategias, individuales y colectivas, propias de los juegos reglados y de los deportes.**

Emplearán con soltura y economía , técnicas generales y específicas de movimiento, en la ejecución y creación

CONTENIDOS CONCEPTUALES:
distribución de unidades didácticas

- **Interpretar el beneficio de las prácticas deportivas.**
- **El propio movimiento. Planos de movimientos. Movimiento articular. Los músculos. Tipos de contracción muscular.**
- **Capacidades y habilidades motoras, método de entrenamiento.**
- **La ética y el comportamiento deportivo, comportamiento de deportistas y jueces. Roles y funciones.**
- **Deportes reglados, tiempo de trabajo y tiempo libre, igual distribución y uso. Tipos de habilidades de los deportes.**
- **Deportes individuales y de conjunto. Ataque y Defensa: contra-ataque, transición entre ambas faces.**
- **La loricada los juegos y los deportes. La táctica como elaboración y resolución de situaciones la estrategia como plan para resolver el juego.**
- **Forma de competición lúdica y deportiva. Encuentros, torneos y campeonatos.**

CONTENIDOS ACTITUDINALES

- **Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones del cuerpo en movimiento, respeto por los demás y aceptación de las diferencias.**
- **Aprecio y perseverancia en la búsqueda de eficiencia motriz y capacidad corporal y orgánica.**
- **Valoración placentera de las actividades específicas de la educación por el movimiento, tanto en su realización**



individual como grupal.

- Disposición para jugar y jugar con otros.
- Gusto por generar estrategias personales en la resolución de situaciones psicomotrices.
- Confianza en sus posibilidades de resolver problemas de movimientos.
- Sentido de pertenencia a partir de juegos y deportes propios de la región.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- Empleo de técnicas básicas de cuidado del cuerpo propio y del otro, en situación de aprendizaje.
- Experimentación de movimientos en los 3 planos específico, (Frontal-Sagital-Horizontal.), que permite clasificar los movimientos articulares. Experimentación de tipos de contracción muscular.
- Preparación y reconocimiento de los grupos musculares que intervienen en los movimientos ejecutados.
- Experimentación de tipos de contracción muscular.
- Exploración y análisis de los juegos y los deportes y de sus diferencias.
- Exploración de tácticas y estrategias en juego y deportes.
- Practica de articulación de roles y funciones en el grupo de juego y en funcionamiento de equipo.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Test de las capacidades motoras, Test de las cualidades físicas, participación de encuentros, lectura de diagnósticos, torneos grupales, inter cursos, competencia con otros colegios, torneos intercolegiales, jornadas recreativas, trabajos prácticos individuales y grupales, arbitraje conociendo los reglamentos de los deportes, (vóley, básquet, fútbol).

EVALUACION

INICIAL: Toma de capacidades motoras de diagnóstico



- **FORMATIVA:** Actitud de compromiso en horarios, vestimenta, higiene y salud. Colaboración y participación con sus pares y el docente en actividades áulicas y extra escolares.
- SUMATIVA:** Trabajos prácticos obligatorios. Manejo de los elementos específicos de cada deporte. Calificación trimestral y final participación en grupos de trabajos, participación en torneos y competencias investigaciones, 70% de asistencia a las clases.

CRITERIOS DE EVALUACION

Entender el mensaje de la importancia de la actividad física para la salud

- Aplicar las reglas de los diferentes deportes

- Producción de trabajos escritos

Utilización de vocabulario específico....

Capacidad para analizar y relacionar conocimientos sobre el entrenamiento

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Cronómetros

Cintas métricas

Trabajos prácticos

RECURSOS

Pelotas de Básquet, futbol y vóley

Conos

Pecheras

Colchonetas

Tizas

Pizarra

BIBLIOGRAFÍA

Reglamentos de los deportes Vóley, Básquet, Futbol, Apuntes sobre los grupos musculares. Metodología de la enseñanza del futbol .Toni Arda .Claudio Casal.. Editorial Paidotribo

Firma de los profesores:



Programa Anual 2015

Ciclo Superior Secundario

Espacio Curricular: Educación Física

Cursos: 5to División/es: A-E, F

Profesor/es: Sergio E Dos Santos

Contenidos Conceptuales a Desarrollar:

UNIDAD I:

Estructurar el concepto seguridad en el grupo de trabajo. Charla sobre higiene, prevención y cuidado del cuerpo. Código de convivencia. Charla sobre que es la Gimnasia, Gimnasia Formativa, Formas básicas de movimiento, Entrenamiento de la Resistencia Aeróbica y Anaeróbica, Entrenamiento de las cualidades Físicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad), Flexibilidad, Circuitos y ejercicios contruidos.

Analizar el reglamento Vóley, que conocemos del deporte vóley, investigación, exposición oral. Aplicar técnicas del golpe de arriba, golpe de abajo, golpe de arriba hacia atrás, golpe de arriba en suspensión y en ángulo .Metodología del saque tenis, flotantes y con giro. Metodología de Remates, Remates por zona 2, 3,4 Bloqueo simple y doble. Sistemas de juegos ofensivos y defensivos, juego 6vs6.



UNIDAD II:

Estructurar el concepto seguridad en el grupo de trabajo. Charla sobre higiene, prevención y cuidado del cuerpo. Código de convivencia. Charla sobre que es la Gimnasia, Gimnasia Formativa, Formas básicas de movimiento, Entrenamiento de la Resistencia Aeróbica y Anaeróbica, Entrenamiento de las cualidades Físicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad), Flexibilidad, Circuitos y ejercicios contruidos.

Analizar el reglamento del deporte Básquet,¿ Que conocemos del deporte Básquet?.Característica del juego, investigación, exposición oral.

Aplicar técnicas de dribling, pases, recepciones, lanzamiento al aro, ritmo de 2 tiempos (bandeja), cambios de dirección y detenciones.1vs1, 2vs2, 3vs3, driblin combinados. Sistemas defensivos,1-marcacion hombre a hombre,2marcacion zonal 3-2,2-1-2.Sistemas ofensivos, contra defensa ,individual, cortinas y sus variantes, táctica de juego aplicando todos los fundamentos.

UNIDAD III:

Estructurar el concepto seguridad en el grupo de trabajo. Charla sobre higiene, prevención y cuidado del cuerpo. Código de convivencia. Charla sobre que es la Gimnasia, Gimnasia Formativa, Formas básicas de movimiento, Entrenamiento de la Resistencia Aeróbica y Anaeróbica, Entrenamiento de las cualidades Físicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad), Flexibilidad, Circuitos y ejercicios contruidos.

Analizar el reglamento del deporte Futbol, ¿Que conocemos del deporte Futbol? Característica del juego, investigación, exposición oral. Trabajo de técnicas individuales.1-pases, 2-conduccion,3-control,a) clásico ,b) orientado.4-remate , 5-cabeceo,Trabajos,y ejercicios en circuito. 11vs11. Conocimiento de todas las reglas del juego. Táctica sistema basico4-3-3 y4-3-1-2.Inisiacion a las reglas del fustal. Entrenamiento físico, técnico, táctico y psicológico social especifico del futbol 11vs11 Técnica táctica del fustal. Competencias, inter-cursos, intercolegiales, selectivo intercolegial. Investigación monográfica relacionada con la práctica del futbol.