

E.P.E.T. N° 1 “UNESCO”

PLANIFICACIÓN ANUAL 2015

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 1° año DIVISION/ES: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J.

NIVEL: C. B.

PROFESORA: PERUK ADRIANA ALEJANDRA

HORAS SEMANALES: 2 HS. DE 60 MINUTOS CADA CLASE

FUNDAMENTACIÓN DEL ESPACIO:

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 físicas 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 nuevas situaciones, poner en juego nuevas habilidades, capacidades y destrezas, las tomas de decisiones y creación. Permite al deporte como agente socializador. Por ejemplo: el Voleibol, el Básquetbol, la Gimnasia, el Fútbol, los juegos recreativos, etc.

A través de ésta área se busca crear el hábito de práctica de actividades físicas a lo largo de toda su vida, permitiendo la interacción con el medio donde se desempeña.

La articulación con los talleres se basaría en el fortalecimiento muscular, corrección postural, elementos que beneficiarían la eficiencia del trabajo que realizan en los talleres, cuando manipulan máquinas y herramientas.

Análisis de las distintas posiciones que se utilizan para trabajar, que músculos son los protagonistas, reconocerlos e investigar que ejercicios son los más apropiados para su fortalecimiento y su posterior elongación.

EXPECTATIVAS DE LOGROS:

-

- Jugaran, propondrán, organizaran y dirigirán juegos motores y deportes, reconociendo en ellos como competencia principal, el elemento placentero y relacional, independiente de rendimientos y resultados.
- 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 compartido.
- Comprender y utilizar a partir de sus posibilidades, habilidades y estrategias, individuales y colectivas, propia de los juegos reglados y deportivos.
- Emplearan con soltura y economía técnicas generales y específicas de movimientos en la ejecución de ejercicios motrices.
- Dispondrán de procedimientos y conocimientos que le posibiliten valorar y practicar actividades psicomotrices en provecho de sus intereses, relacionados con la salud integral.
- Participar activamente de las clases de educación física y deberán asistir a las mismas, cumpliendo con el 70 % de asistencia en cada trimestre.
- Complimentaran con las pruebas de aptitud física: flexibilidad-resistencia

muscular de: brazos-abdominales-espinales-resistencia aeróbica: trote continuo: 10 minutos, 12 minutos y 15 minutos.

- Se apropiaran de los conocimientos y de las habilidades necesarias para programar, gestionar, organizar y ejecutar actividades en la naturaleza y al aire libre, reconociendo los modos fundamentales de contribuir a la preservación del ambiente natural

Todas las pruebas mencionadas, se evaluarán al final de cada trimestre.

Contenidos

Distribución por Unidades. Nombre de la unidad	Distribución del tiempo por Trimestres
Unidad 1: Movimiento y salud Unidad 2: Jugando al Voleibol: Fundamentos	Primer Trimestre:
Unidad 1: Movimiento y Salud Unidad 2: Jugando al Voleibol Unidad 3: Jugando al básquetbol	Segundo Trimestre:
Unidad 4: Gimnasia FORMATIVA Unidad 3: Sistemas de ataque y defensa	Tercer Trimestre:
Y siguientes	Receso:DE INVIERNO

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 1º AÑO DIVISIÓN/ES: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J AÑO: 2015

CONTENIDOS CURRICULARES:

-

CONTENIDOS CONCEPTUALES:

Unidad N° 1: “Movimiento y Salud”:

- Condición corporal, salud, sexualidad. Conciencia y cuidados.
- El propio movimiento. Planos de movimiento. Movimiento articular. Los músculos.
- Tipos de contracción muscular. Contracción y descentración. Relajación. Tipos de habilidades y destrezas.
- Técnicas, economía y eficiencia de movimiento.
- La propia postura corporal. Postura, salud y cuidado del cuerpo.
- Las capacidades corporales y orgánicas. Principios, métodos y técnicas de entrenamiento.
- La respiración, alimentación, la higiene, sueño, descanso. Relación con la salud.

Unidad N° 2: “Jugando al Voleibol”.

- Juego y jugar. El propio juego.
- La relación de la táctica y la estrategia con las reglas de juegos y deportes.
- La regla, reglas fijas y móviles, competencia y juego.
- El grupo y el equipo, roles, funciones de uno y otro.
- Coordinación y ajuste de roles, funciones, posiciones. Movilidad de roles.
- Beneficios y perjuicios de las practica deportivas sobre la salud.
- La técnica: economía y eficiencia.
- Ataque y defensa
- Encuentros, torneos y campeonatos.

Unidad N° 3: “Jugando al Básquetbol”.

- El juego, El propio juego.
- Relación de la táctica y la estrategia con las reglas de juego y deportes.
- Las reglas, fijas y movibles. Competencia y juego.
- Ética del comportamiento deportivo. Juego limpio.
- El grupo y el equipo, roles y funciones de uno y otro.
- Coordinación y ajuste de roles, funciones y posiciones.
- La técnica: economía y eficiencia.
- Ataque y defensa: contraataque, transición entre ambas fases.
- Encuentros, torneos.

-

Unidad N° 4: “Gimnasia Rítmica”.

- El propio movimiento. Las destrezas y habilidades.
- La técnica, economía y eficiencia de movimientos.
- La expresión del propio cuerpo.
- La propia postura corporal, postura y condición postural
- Gimnasia rítmica, deportiva.
- La respiración.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES:

Unidad N° 1: “Movimiento y Salud”:

- Empleo de técnicas básicas de cuidado del cuerpo propio y de los otros en situaciones de aprendizajes.
Beneficios del ejercicio físico
- Previsión y empleo de medidas de seguridad personal y grupal en la organización y práctica de actividades.
- Experimentación y practica de movimientos en los tres planos específicos: Frontal, Sagital, Horizontal, que permiten clasificar los movimientos articulares.
- Percepción y reconocimiento de los grupos musculares que intervienen en los movimientos ejecutados.

- Explotación de técnicas de contracción muscular.
- Ejercitación de técnicas de contracción-descentración y relajación muscular, en movimientos globales y segmentarios.
- Ajustes de posturas a movimientos específicos.
- Adopción de actitudes posturales vinculadas a la salud u al cuidado del cuerpo.
- Aplicación de metidos y técnicos de entrenamiento de las capacidades corporales y orgánicas, de flexibilidad, fuerza abdominal, brazos y piernas.

Resistencia aeróbica de 10 minutos, 15 minutos.

- Hábitos a la correcta mecánica respiratoria.
- Análisis de la ingesta de alimentos, de suplementos dietéticos. Incidencia del sueño, el descanso, la higiene, sobre la salud.

Unidad N° 2: "Jugando al Voleibol":

- Realización de acciones lúdicas que comprometan el dinamismo creador y la capacidad de experimentación.
- Reconocimiento y experimentación en la práctica del juego, la negociación, modificación y acuerdo de reglas.
- Reflexión sobre la ética de competencia. La cooperación.
- Reconocimiento de los roles y funciones de cada jugador en la cancha. La rotación.
- Apropiación del reglamento y arbitraje.
- Uso y practica de las técnicas del voleibol, pase de arriba, pase de abajo, saque básico, saque tenis, remate y bloqueo.
- Reconocimiento de jugadores en ataque y defensa.
- Participación activa y comprometida en encuentros y o torneos internos y con otras instituciones.

-

Unidad N° 3: "jugando al Básquetbol".

- Experimentación de las diferentes técnicas de pases, recepciones, dribling, lanzamientos, parada en uno y dos tiempos. Entrada en bandeja.
- Reconocimiento y experimentación en la práctica del juego, la negociación y acuerdo de reglas.

- Reflexión sobre la ética de competencia. La cooperación.
- Reconocimiento de los roles y funciones de cada jugador en la cancha.
- Apropriación del reglamento del básquetbol.
- Reconocimiento del ataque y defensa.
- Experimentación de tácticas y estrategias del juego.
- Participación activa de torneos internos y con otras instituciones.

Unidad N° 4: “Gimnasia Rítmica”.

- Uso de habilidades y destrezas en situaciones gimnásticas deportivas, rol adelante, rol atrás, vertical, media luna.
- Dominio del cuerpo en ondas, equilibrios, giros, saltos.
- Práctica y manejo de elementos: en gimnasia rítmica. (a elección)
- Elaboración de un esquema rítmico, el cual deberá contar con las diferentes técnicas aprendidas.
- Ajuste de posturas a movimientos específicos
- Gimnasia aeróbica y localizada.
- Practica de la respiración, fases de inspiración y expiración en la actividad física, relajación.

CONTENIDOS ACTITUDINALES:

- Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones del cuerpo en movimiento, respeto por los demás y aceptación de las diferencias.
- Responsabilidad en el cuidado de la salud personal y de los de más en las prácticas corporales.
- Respeto por las condiciones de higiene y seguridad en la práctica lúdico-deportivas.
- Aprecio por el uso creativo del tiempo libre.
- Apertura hacia la solidaridad, cooperación y al acuerdo, aceptación y respeto de los marcos normativos. Reflexión crítica, respeto, honestidad y tolerancia para juzgar actuaciones y resultados propios y ajenos.
- Disposición para jugar y jugar con otros.
- Apertura hacia una relación reflexiva, respetuosa y armónica con y en la naturaleza, para protegerla, preservarla y mejorarla.

Aclaración: Los contenidos actitudinales se desarrollaran en todos los trimestres y en todas las clases. En el último trimestre el grupo elegirá el deporte que desea practicar y jugar.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:

ESTRATEGIAS:

1. Charlas explicativas y trabajos prácticos del cuidado del cuerpo, hábitos de vida saludable, beneficios del ejercicio físico. Sexualidad. conciencia y cuidados.
2. Ejercitación práctica de movimiento en los tres planos específicos. Demostraciones, imitaciones, modelos técnicos
3. Ejercicios contruidos. Tes. adaptados, entrenamiento mediante series. Circuitos físicos, estaciones donde se trabajan distintos grupos musculares.
4. Voleibol: Charlas explicativas y trabajos prácticos sobre el reglamento, como jugar. Metodología del pase de arriba y de abajo: posiciones básicas, desplazamientos laterales, adelante y atrás. Juegos aplicativos, trabajo en parejas incorporando paulatinamente los desplazamientos. Trabajo en tríos con auto pase, con pique de la pelota. Pase directo. Juegos pre-deportivos. Tácticas de juegos. Saque básico y saque tenis: posición básica. Demostración y explicación. Trabajo en dúos, practica de saque a corta distancia, e ir alejándose progresivamente. En parejas separados de una red.

Remate: Características generales, técnicas básicas: carrera, pique, elevación, golpe, caída,

Bloqueo: bloqueo individual con y sin desplazamiento, desplazamiento, freno, y salto.

Postura de los brazos y manos.

Participación de torneos.

5. Entrenamiento para lograr resistencia orgánica mediante trotes continuos en todas las clases comenzando en forma progresiva, durante 5 minutos, 6 minutos, hasta llegar a los 20 minutos de trote continuo.

Charlas educativas, trabajos de investigación.

Los alumnos deberán tener los trabajos de investigación en la carpeta de Educación Física.

6. Básquetbol: Investigación y trabajo prácticos del reglamento del básquetbol. Técnica de los distintos fundamentos: Mecánica de la carrera, mecánica de las detenciones en uno y dos tiempos. Entrada en bandeja derecha e izquierda. Dribling alto medio y bajo. Juegos de relevos juegos aplicativos. Lanzamientos al aro. Pase de pecho, pase de pase de arriba, pase de gancho. driles aplicativos. Juegos pre-deportivos. Defensa individual. Defensa sobre el jugador con balón. Posiciones defensivas básicas. Defensa del jugador sin el balón. Defensa de los pivots. Ejercitaciones para la construcción de una defensa individual básica.

7. Gimnasia Formativa: Saltos, ondas equilibrios. Trabajo con un elemento a elección.

ACTIVIDADES:

1. Cuidados del cuerpo y vida saludable. Beneficios del ejercicio físico. Sexualidad, conciencia y cuidados.
2. Reconocimiento de los grupos musculares.
3. Gimnasia formativa: Formas básicas de movimientos.
4. Voleibol: Reglas básicas del deporte. Técnicas de los distintos fundamentos: Pase de arriba, pase de abajo, saque básico, saque tenis, remate, bloqueo.
5. Entrenamiento para lograr resistencia orgánica.
6. Básquetbol: Reglas básicas del deporte. Técnicas de los distintos fundamentos: pase de pecho, pase de pase de arriba, pase de gancho. Lanzamiento a pie firme,

Ritmo de uno y dos tiempos. Bandeja derecha e izquierda, driles aplicativos, y juego propiamente dicho.

7. Gimnasia: Rítmica. Deportiva. Fundamentos técnicas, esquemas rítmicos.

EVALUACIÓN:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

-

- INICIAL: Toma de capacidades motoras de diagnóstico, recolección y observación de las fichas médicas de cada alumno.
- FORMATIVA: Actitud de compromiso en horarios, vestimenta, higiene. Colaboración y participación con sus pares y el docente en las clases.
- SUMATIVA: Trabajos prácticos obligatorios. Manejo de los elementos específicas de cada deporte. Calificación trimestral y final, participación en grupos de trabajos. Participación en torneos y competencias. 70% de asistencia a clases.

-

REQUISITOS DE APROBACIÓN:

- Disponer de adecuados mecanismos de percepción y ajuste para la resolución de problemas en las más diversas situaciones.

- Emplear con soltura y economía técnicas generales y específicas de movimiento en la ejecución y creación de variadas respuestas motrices.
- Disponer de la información necesaria y de los procedimientos que les permitan valorar y practicar autonomía y sistemáticamente actividades motrices en provecho de sus intereses y relacionándolas con su salud integral.
- Evidenciar solidaridad, cooperación y apertura hacia el acuerdo, aceptación y respeto de los marcos normativos.

BIBLIOGRAFIA:

- Reglamento deportivo del voleibol y básquetbol. Editorial Stadium.
- Manual de Educación Física y Deportes. Océano.
- Anatomía y fisiología.

.

-

.....

Prof.: PETRUK ADRIANA

ALEJANDRA

E.P.E.T. N° 1 “UNESCO”

PROGRAMA DE EXAMEN DE EDUCACION FÍSICA

AÑO: 2015

AREA: EDUCACION FISICA (FEMENINO)

NIVEL: CICLO BASICO.

CURSO 1 año DIVISION: “A-B-C-D-E-F-G-H-I-J”

PROFESORA: ADRIANA PETRUK

UNIDAD N°1:

BENEFICIO DEL EJERCICIO FÍSICO.

NOMBRE Y UBICACIÓN DE GRANDES GRUPOS MUSCULARES. DIFERENTES EJECICIOS PARA CADA GRUPO MUSCULAR.

ADOPCION DE ACTITUDES POSTURALES VINCULADAS A LA SALUD Y AL CUIDADO DEL CUERPO.

MOVIMIENTOS ARTICULARES EN LOS DIFERENTES PLANOS.

METODOS Y TECNICAS DE ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CORPORALES Y ORGÁNICAS DE FLEXIBILIDAD, FUERZA ABDOMINAL, BRAZOS Y PIERNAS. RESISTENCIA AERÓBICA 12 MINUTOS DE TROTE CONTINUO CON RITMO UNIFORME.

UNIDAD N°2:

VOLEIBOL: REGLAS BASICAS. POSICIONES BASICAS. DESPLAZAMIENTOS. ROTACION.

FUNDAMENTOS: SAQUE BASICO, SAQUE TENIS. GOLPE DE ARRIBA, GOLPE DE ABAJO.

DRILES EN PAREJAS Y TERCETOS: SAQUE, RECEPCION Y PASE. REMATE, BLOQUEO. JUEGO 6 VS.6.

UNIDAD N°3:

BÁSQUETBOL: REGLAS BASICAS. TÉCNICA DE LOS DISTINTOS FUNDAMENTOS: PASE DE PECHO, PASE DE HOMBRO, PASE SOBRE CABEZA, PASE DE GANCHO, LANZAMIENTO A PIE FIRME, ENTRADA EN BANDEJA. JUEGO.

UNIDAD N° 4:

GIMNASIA: EJERCICIOS CONSTRUIDOS: SERIES DE ABDOMINALES, ESPINALES, BRAZOS, PIERNAS,

DIFERENTES EJERCICIOS PARA CADA GRUPO MUSCULAR. GIMNASIA RITMICA, ESQUEMA RITMICO.

PROF. PETRUK ADRIANA

E.P.E.T. N° 1 “UNESCO”

PLANIFICACIÓN ANUAL 2015

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 2° año DIVISION/ES: A-B-C-D-E-F-G-H.

NIVEL: C. B.

PROFESORA: PERUK ADRIANA ALEJANDRA

HORAS SEMANALES: 2 HS. DE 60 MINUTOS CADA CLASE

FUNDAMENTACIÓN DEL ESPACIO:

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 físicas 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 nuevas situaciones, poner en juego nuevas habilidades, capacidades y destrezas, las tomas de decisiones y creación. Permite al deporte como agente socializador. Por ejemplo: el Voleibol, el Básquetbol, la Gimnasia, el Fútbol, los juegos recreativos, etc.

A través de ésta área se busca crear el hábito de práctica de actividades físicas a lo largo de toda su vida, permitiendo la interacción con el medio donde se desempeña.

La articulación con los talleres se basaría en el fortalecimiento muscular, corrección postural, elementos que beneficiarían la eficiencia del trabajo que realizan en los talleres, cuando manipulan máquinas y herramientas.

Análisis de las distintas posiciones que se utilizan para trabajar, que músculos son los protagonistas, reconocerlos e investigar que ejercicios son los más apropiados para su fortalecimiento y su posterior elongación.

Se formaron dos grupos de deporte, uno de voleibol y otro de básquetbol, con alumnas del 2° años divisiones A, B, C, D, E, F, G, H. En donde las mismas eligieron el deporte a practicar.

-

EXPECTATIVAS DE LOGROS:

-

- Jugaran, propondrán, organizaran y dirigirán juegos motores y deportes, reconociendo en ellos como competencia principal, el elemento placentero y relacional, independiente de rendimientos y resultados.
- 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 compartido.
- Comprender y utilizar a partir de sus posibilidades, habilidades y estrategias, individuales y colectivas, propia de los juegos reglados y deportivos.

- Emplearan con soltura y economía técnicas generales y específicas de movimientos en la ejecución de ejercicios motrices.
- Dispondrán de procedimientos y conocimientos que le posibiliten valorar y practicar actividades psicomotrices en provecho de sus intereses, relacionados con la salud integral.
- Participar activamente de las clases de educación física y deberán asistir a las mismas, cumpliendo con el 70 % de asistencia en cada trimestre.
- Cumplimentaran con las pruebas de aptitud física: flexibilidad-resistencia muscular de: brazos-abdominales-espinales-resistencia aeróbica: trote continuo: 10 minutos, 15 minutos y 20 minutos.
- Se apropiaran de los conocimientos y de las habilidades necesarias para programar, gestionar, organizar y ejecutar actividades en la naturaleza y al aire libre, reconociendo los modos fundamentales de contribuir a la preservación del ambiente natural

Todas las pruebas mencionadas, se evaluarán al final de cada trimestre.

Contenidos

Distribución por Unidades. Nombre de la unidad	Distribución del tiempo por Trimestres
Unidad 1: SALUD Y ACTIVIDAD FISICA Unidad 2: DEPORTE VOLEY Y BASQUET: FUNDAMENTOS	Primer Trimestre:
Unidad 1: SALUD Y ACTIVIDAD FISICA Unidad 3: DEPORTE VOLEY BASQUET: SISTEMAS de DEFENSA	Segundo Trimestre:
Unidad 4: Gimnasia FORMATIVA Unidad 5: SISTEMA de ATAQUE.	Tercer Trimestre:
Y siguientes	Receso: 16-07-12 AL 27-07-12

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 2 año DIVISIÓN/ES: A-B-C-D-E-F-G-H. AÑO: 2015

CONTENIDOS CONCEPTUALES:

-

Unidad N° 1: SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

- Condición corporal, salud, sexualidad. Conciencia y cuidados.
- El propio movimiento. Planos de movimiento. Movimiento articular. Los músculos.
- Tipos de contracción muscular. Contracción y descentración. Relajación. Tipos de habilidades y destrezas.
- Técnicas, economía y eficiencia de movimiento.
- La propia postura corporal. Postura, salud y cuidado del cuerpo.
- Las capacidades corporales y orgánicas. Principios, métodos y técnicas de entrenamiento.
- La respiración, alimentación, la higiene, sueño, descanso. Relación con la salud.

-

Unidad N° 2: DEPORTE VOLEIBOL Y BASQUETBOL: FUNDAMENTOS.

- Juego y jugar. El propio juego.
- La técnica: economía y eficiencia.
- La regla, reglas fijas y móviles, competencia y juego.
- El grupo y el equipo, roles, funciones de uno y otro.
- Coordinación y ajuste de roles, funciones, posiciones. Movilidad de roles.

Unidad N° 3: DEPORTE VOLEIBOL Y BASQUETBOL: SISTEMAS DE DEFENSA.

- El grupo y el equipo, roles, funciones de uno y otro.
- La relación de la táctica y la estrategia con las reglas de juegos y deportes.
- Ataque y defensa, transición entre ambas fases.
- Encuentros, torneos y campeonatos.
- La competencia la diversión el placer.

Unidad N° 4: GIMNASIA FORMATIVA.

- La propia postura corporal. Postura y condición postural.
- El propio movimiento. Las destrezas y habilidades.
- La técnica, economía y eficiencia de movimientos.
- Gimnasia rítmica.
- La respiración.

-

Unidad N° 5: SISTEMAS DE ATAQUE.

- Economía y eficiencia en el movimiento de los deportes.
- Condición física y prestación lúdica deportiva, estimulación y rendimiento.
- Ataque y defensa, transición entre ambas fases.
- Beneficios y perjuicios de las prácticas deportivas sobre la salud.
- Encuentros, torneos y campeonatos.

-

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES:

-

Unidad N° 1: “SALUD Y ACTIVIDAD FISICA”

- Empleo de técnicas básicas de cuidado del cuerpo propio y de los otros en situaciones de aprendizajes.
Beneficios del ejercicio físico
- Previsión y empleo de medidas de seguridad personal y grupal en la organización y práctica de actividades.
- Experimentación y practica de movimientos en los tres planos específicos: Frontal, Sagital, Horizontal, que permiten clasificar los movimientos articulares.
- Percepción y reconocimiento de los grupos musculares que intervienen en los movimientos ejecutados.
- Explotación de técnicas de contracción muscular.
- Ejercitación de técnicas de contracción-descentración y relajación muscular, en movimientos globales y segmentarios.

- Ajustes de posturas a movimientos específicos.
- Adopción de actitudes posturales vinculadas a la salud u al cuidado del cuerpo.
- Aplicación de metidos y técnicos de entrenamiento de las capacidades corporales y orgánicas, de flexibilidad, fuerza abdominal, brazos y piernas.

Resistencia aeróbica de 10 minutos, 15 minutos y 20 minutos.

- Hábitos a la correcta mecánica respiratoria.
- Análisis de la ingesta de alimentos, de suplementos dietéticos. Incidencia del sueño, el descanso, la higiene, sobre la salud.

-

Unidad N° 2: “DEPORTE VOLEIBOL Y BASQUETBOL: FUNDAMENTOS.

- Realización de acciones lúdicas que comprometan el dinamismo creador y la capacidad de experimentación.
- Reconocimiento y experimentación en la práctica del juego, la negociación, modificación y acuerdo de reglas.
- Reflexión sobre la ética de competencia. La cooperación.
- Reconocimiento de los roles y funciones de cada jugador en la cancha. La rotación.
- Apropiación del reglamento y arbitraje.
- Uso y practica de las técnicas del voleibol, pase de arriba, pase de abajo, saque básico, saque tenis, remate y bloqueo.
- Uso y práctica de las técnicas del básquetbol.

Unidad N° 3: “DEPORTE VOLEIBOL Y BASQUETBOL: SISTEMA DE DEFENSA

- Reconocimiento de jugadores en ataque y defensa.
- Participación activa y comprometida en encuentros y o torneos internos y con otras instituciones.
- Reflexión sobre la ética de competencia. La cooperación.
- Elaboración, selección y uso de esquemas tácticos articulados con la estrategia.
- Reconocimiento y ajuste de comportamiento a las reglas acordadas.

Unidad N° 4: “GIMNASIA FORMATIVA”

- Ajustes de posturas a movimientos específicos
- Gimnasia aeróbica localizada.
- Uso de habilidades y destrezas en situaciones gimnásticas, en ondas, equilibrios, giros y saltos.
- Elaboración de un esquema rítmico, el cual deberá contar con las diferentes técnicas aprendidas.
- Practica de la respiración, fases de inspiración y expiración en la actividad física. Relajación.

Unidad N° 5: “SISTEMA DE ATAQUE”

- Reconocimiento de ataque y defensa individuales y grupales.
- Elaboración, selección y uso de esquemas tácticos articulados con estrategias, en juegos y deportes.
- Análisis, selección y uso de destrezas y habilidades en situaciones de juegos y deportes.
- Participación activa y comprometida en encuentros y o torneos internos y con otras instituciones.
- Reconocimiento de la condición física como uno de los factores determinantes de la prestación lúdico deportiva.

CONTENIDOS ACTITUDINALES:

- Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones del cuerpo en movimiento, respeto por los demás y aceptación de las diferencias.
- Responsabilidad en el cuidado de la salud personal y de los de más en las prácticas corporales.
- Respeto por las condiciones de higiene y seguridad en la práctica lúdico-deportivas.
- Aprecio por el uso creativo del tiempo libre.
- Apertura hacia la solidaridad, cooperación y al acuerdo, aceptación y respeto de los marcos normativos. Reflexión crítica, respeto, honestidad y tolerancia para juzgar actuaciones y resultados propios y ajenos.
- Disposición para jugar y jugar con otros.
- Apertura hacia una relación reflexiva, respetuosa y armónica con y en la naturaleza, para protegerla, preservarla y mejorarla.

Aclaración: Los contenidos actitudinales se desarrollaran en todos los trimestres y en todas las clases. En el último trimestre el grupo elegirá el deporte que desea practicar y jugar.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:

-

ESTRATEGIAS:

1. Charlas explicativas y trabajos prácticos del cuidado del cuerpo, hábitos de vida saludable, beneficios del ejercicio físico. Sexualidad. conciencia y cuidados.
2. Ejercitación práctica de movimiento en los tres planos específicos. Demostraciones, imitaciones, modelos técnicos. Ejercicios contruados. Tes. adaptados, entrenamiento mediante series. Circuitos físicos, estaciones donde se trabajan distintos grupos musculares.
3. Voleibol: Charlas explicativas y trabajos prácticos sobre el reglamento, como jugar. Metodología del pase de arriba y de abajo: posiciones básicas, desplazamientos laterales, adelante y atrás. Juegos aplicativos, trabajo en parejas incorporando paulatinamente los desplazamientos. Trabajo en tríos con auto pase, con pique de la pelota. Pase directo. Juegos pre-deportivos. Tácticas de juegos. Saque básico y saque tenis: posición básica. Demostración y explicación. Trabajo en dúos, practica de saque a corta distancia, e ir alejándose progresivamente. En parejas separados de una red.

Remate: Características generales, técnicas básicas: carrera, pique, elevación, golpe, caída,

Bloqueo: bloqueo individual con y sin desplazamiento, desplazamiento, freno, y salto.

Postura de los brazos y manos.

Formación 1-2-1. Juego seis contra seis. Recepción de cinco jugadores. Armado del ataque desde posición tres, con jugador a turno.

Sistemas defensivos 3-1-2 con el jugador seis adelantado. Sistemas de ataque.

Participación de torneos.

4. Entrenamiento para lograr resistencia orgánica mediante trotes continuos en todas las clases comenzando en forma progresiva, durante 5 minutos, 6 minutos, hasta llegar a los 20 minutos de trote continuo.

Charlas educativas, trabajos de investigación.

Los alumnos deberán tener los trabajos de investigación en la carpeta de Educación Física.

5. Básquetbol: Investigación y trabajo prácticos del reglamento del básquetbol. Técnica de los distintos fundamentos: Mecánica de la carrera, mecánica de las detenciones en uno y dos tiempos. Entrada en bandeja derecha e izquierda. Dribling alto medio y bajo. Juegos de relevos juegos aplicativos. Lanzamientos al aro. Pase de pecho, pase de pase de arriba, pase de gancho. driles aplicativos. Juegos pre-deportivos. Defensa individual. Defensa sobre el jugador con balón. Posiciones defensivas básicas.

Defensa del jugador sin el balón. Defensa de los pivots. Ejercitaciones para la construcción de una defensa individual básica.

6. Gimnasia Formativa: Entrenamiento de los distintos grupos musculares para mejorar la postura. Entrenamiento de la actividad aeróbica mediante el ritmo y los distintos grupos musculares. Saltos, ondas equilibrios. Creación de un esquema rítmico con las técnicas aprendidas. Conocer mediante charlas y trabajo en clase como respirar adecuadamente al realizar el ejercicio. Cuales son sus beneficios. Y como recuperarse después de una actividad intensa.

ACTIVIDADES:

-

1. Cuidados del cuerpo y vida saludable. Beneficios del ejercicio físico. Sexualidad, conciencia y cuidados.
2. Reconocimiento de los grupos musculares. Gimnasia formativa: Formas básicas de movimientos.
3. Voleibol: Reglas básicas del deporte. Técnicas de los distintos fundamentos: Pase de arriba, pase de abajo, saque básico, saque tenis, remate, bloqueo.
4. Entrenamiento para lograr resistencia orgánica.
5. Básquetbol: Reglas básicas del deporte. Técnicas de los distintos fundamentos: pase de pecho, pase de pase de arriba, pase de gancho. Lanzamiento a pie firme,

Ritmo de uno y dos tiempos. Bandeja derecha e izquierda, driles aplicativos, y juego propiamente dicho.

6. Gimnasia Formativa: Fundamentos técnicos, Entrenamiento de los distintos grupos musculares. Gimnasia aeróbica y localizada. Saltos, ondas, equilibrios en la gimnasia rítmica. Creación de Esquemas. La respiración.

EVALUACIÓN:

-

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

-

- INICIAL: Toma de capacidades motoras de diagnóstico, recolección y observación de las fichas médicas de cada alumno.
- FORMATIVA: Actitud de compromiso en horarios, vestimenta, higiene. Colaboración y participación con sus pares y el docente en las clases.

- SUMATIVA: Trabajos prácticos obligatorios. Manejo de los elementos específicas de cada deporte. Calificación trimestral y final, participación en grupos de trabajos. Participación en torneos y competencias. 70% de asistencia a clases.

REQUISITOS DE APROBACIÓN:

- Las alumnas deben tener el 70 % de asistencia a las clases.
- Presentación de carpeta completa.
- Trabajos prácticos de los grupos musculares. Reglamento del voleibol y básquetbol.
- Participación activa en todas las clases.
- Aprobación de los Tes. Adaptados.

BIBLIOGRAFIA:

- Reglamento deportivo del voleibol y básquetbol. Editorial Stadium.
- Manual de Educación Física y Deportes. Océano.
- Anatomía y fisiología.

.....

Prof. Petruk Adriana Alejandra.

E.P.E.T. N° 1 “UNESCO”

PROGRAMA DE EXAMEN DE EDUCACION FÍSICA

AÑO: 2015 AREA: EDUCACION FISICA (FEMENINO)

NIVEL: CICLO BASICO.

CURSO 2 años DIVISION: “A-B-C-D-E-F-G-H”

PROFESORA: ADRIANA PETRUK

UNIDAD N° 1:

BENEFICIO DEL EJERCICIO FÍSICO.

NOMBRE Y UBICACIÓN DE GRANDES GRUPOS MUSCULARES. DIFERENTES EJECICIOS PARA CADA GRUPO MUSCULAR.

ADOPCION DE ACTITUDES POSTURALES VINCULADAS A LA SALUD Y AL CUIDADO DEL CUERPO.

MOVIMIENTOS ARTICULARES EN LOS DIFERENTES PLANOS.

METODOS Y TECNICAS DE ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CORPORALES Y ORGÁNICAS DE FLEXIBILIDAD, FUERZA ABDOMINAL, BRAZOS Y PIERNAS. RESISTENCIA AERÓBICA 15 MINUTOS DE TROTE CONTINUO CON RITMO UNIFORME.

UNIDAD N° 2:

VOLEIBOL: REGLAS BASICAS. POSICIONES BASICAS. DESPLAZAMIENTOS. ROTACION.

FUNDAMENTOS: SAQUE BASICO, SAQUE TENIS. GOLPE DE ARRIBA, GOLPE DE ABAJO.

DRILES EN PAREJAS Y TERCETOS: SAQUE, RECEPCION Y PASE. REMATE, BLOQUEO. JUEGO 6 VS.6.

UNIDAD N° 3:

BÁSQUETBOL: REGLAS BÁSICAS. TÉCNICA DE LOS DISTINTOS FUNDAMENTOS: PASE DE PECHO, PASE DE HOMBRO, PASE SOBRE CABEZA, PASE DE GANCHO, LANZAMIENTO A PIE FIRME, ENTRADA EN BANDEJA. JUEGO.

UNIDAD N° 4:

GIMNASIA: EJERCICIOS CONSTRUIDOS: SERIES DE ABDOMINALES, ESPINALES, BRAZOS, PIERNAS,

DIFERENTES EJERCICIOS PARA CADA GRUPO MUSCULAR. GIMNASIA RÍTMICA, ESQUEMA RÍTMICO.