



**Escuela Provincial de
Educación Técnica N° 1
"UNESCO"**

PLANIFICACIÓN ANUAL 2016 Ciclo Básico

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: YAWNY MARCELO ANIBAL

CURSO: 1°. DIVISIÓN: A ; B ; J

HORAS SEMANALES: DOS HORAS DE 60 MINUTOS

FUNDAMENTACIÓN

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 busca mejorar todas las habilidades motoras y capacidades físicas del niño y el adolescente. Como ser la fuerza, velocidad, resistencia, potencia, flexibilidad y equilibrio, así como también favorece la percepción y la 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 otros colegios, Inter. E.P.E.T.

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 creaciones. Permite al deporte como agente socializador. Ejemplo: el voley, el básquet, el fútbol, la gimnasia, los juegos recreativos etc.

A través de esta área se busca crear el hábito de la práctica de actividades físicas a través de toda su vida, permitiendo la interacción con el medio donde se desempeña como ciudadano de bien.

OBJETIVOS

- Jugarán, propondrán, organizarán y dirigirán juegos motores y deportes, reconociendo en ellos como componente principal, independientemente del rendimiento 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,



**Escuela Provincial de
Educación Técnica N° 1
“UNESCO”**

individuales y colectivas, propias de los juegos reglados y de los deportes.

- Emplearan con soltura y economía, técnicas generales y específicas de movimiento, en la ejecución y creación de esquemas y técnicas deportivas.

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 orgánica.
- Valoración placentera de las actividades específicas de la educación por el movimiento, tanto en su relación 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.



**Escuela Provincial de
Educación Técnica N° 1
"UNESCO"**

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Charlas explicativas y trabajos prácticos del cuidado del cuerpo, hábitos de vida saludable, beneficios del ejercicio físico. Sexualidad. conciencia y cuidados.

Test de las capacidades motoras, test de las cualidades físicas. Lectura de diagnósticos. Participación de encuentros, torneos grupales, ínter curso, competencias con otros colegios, torneos intercolegiales, jornadas recreativas, trabajos prácticos individuales y grupales. Arbitraje conociendo los reglamentos de los deportes (vóley, básquet, fútbol)

.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 aplicativos. Lanzamientos al aro. Pase de pecho, pase de pase de arriba, pase de gancho. driles aplicativos. Juegos pre-deportivos. Defensa individual. Posiciones defensivas básicas. Ejercitaciones.

Voleibol: metodología de aprendizaje de los distintos fundamentos técnicos, golpe de arriba, golpe de abajo, saque básico, formación inicial juego 1 vs 1, 2 v 2, 3 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 5, 6 vs 6. Juegos aplicativos, juegos predeportivos, reglas básicas del deporte.

Fútbol: reglas básicas del deporte, formas de traslado del balón, borde interno, borde externo, sistema de ataque y defensa, juegos aplicativos.

EVALUACIÓN

INICIAL: Toma de capacidades motoras de diagnostico.

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 de competencias, investigaciones, 70% de asistencia a clases.

RECURSOS

- Playón deportivos
- Pelotas de voleibol
- Pelotas de basquetbol
- Pelotas de fútbol
- aros de basquet, red de voleibol,arcos
- conos, escaleras, aros, tiza, bastones, colchonetas etc.

Firma del profesor



**Escuela Provincial de
Educación Técnica N° 1
"UNESCO"**

Programa Anual 2016 Ciclo Básico

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: YAWNY MARCELO ANIBAL

CURSO: 1°. **DIVISION:** A; B; j.

HORAS SEMANALES: DOS HORAS SEMANALES DE SESENTA MINUTOS

UNIDAD N° 1:

Estructurar el concepto de seguridad en el grupo de trabajo. Que es la higiene, prevención y cuidado del cuerpo. Código de convivencia. Para que sirve la gimnasia, que es la 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 de vóley, aplicar técnicas de los fundamentos del golpe de arriba, abajo, saque básico, saque tenis, remate, recepción, rotación, juego y sistemas 6 vs.6. Investigación y exposición oral.

UNIDAD N° 2:

Seguridad en el trabajo grupal. Higiene y salud. Alimentación. Postura y corrección postural. Entrenamiento de las destinas capacidades y cualidades físicas. Métodos de entrenamiento. Analizar el reglamento del deporte básquet. Características del juego. Aplicar técnicas de dribling. Pase y recepción, lanzamiento, detenciones de uno y dos tiempos, bandeja derecha e izquierda. Cambio de dirección.

UNIDAD N° 3:

Entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica, entrenamiento de la velocidad, flexibilidad y circuitos de ejercicios contruidos. Analizar el reglamento del deporte fútbol, características del juego. Medidas de la cancha, trabajos de técnicas individuales. Trabajo de técnicas grupales. Remates. Trabajos y ejercicios en circuitos, driles aplicativos, juego reducido, 3 vs.3, 4 vs.4, 5 vs5, 8 vs.8. Reglas básicas, reglas de fuera de juego. Técnicas y sistemas básicos 4-3-3, 4-3-1-2. Competencias inter- cursos, Inter.- Colegiales.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Avda. Lavalle N° 1945/47 (0376) 443-8578 www.epet1.edu.ar



**Escuela Provincial de
Educación Técnica N° 1
“UNESCO”**

- Manejar los elementos específicos de cada deporte.
- Entender el mensaje de la importancia de la actividad físicas
- Aplicar las reglas básicas de los deportes.
- Producción y ejecución en voleibol: pase de arriba, pase de abajo, saque básico.
- Basquetbol: pases recepción, dribling, entrada en bandeja.
- Fútbol: Reglamento del deporte.
- Test de abdominales, fuerza de brazos, espinales, resistencia 12 minutos
- Capacidad para analizar y relacionar conocimientos a la salud la higiene y cuidado corporal.

BIBLIOGRAFÍA

Reglamento de los deportes: vóley, básquet, fútbol.
Apuntes sobre grupos musculares, libro de anatomía y fisiología del ejercicio.
Pagina de Internet.

Firma del profesor