

# PLANIFICACIÓN ANUAL 2016

## Ciclo Superior Secundario

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: BOEDE FERNANDO JOSÉ

CURSO: 1      DIVISION: "C" "D" "E" "I"

HORAS SEMANALES: 2 HORAS DE 60 MINUTOS

### **OBJETIVOS GENERALES**

- Jugarán, propondrán, organizarán y dirigirán juegos motores reconociendo en ellos como componente principal, el elemento placentero independientemente de rendimientos y resultados.
- Asumirán 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
- Dispondrán de conocimientos y procedimientos que le permitan valorar y practicar actividades psicomotrices, en provecho de sus intereses, relacionándola con la salud integral..
- Ajustar sus capacidades condicionales y técnico-tácticas de las exigencias de la motricidad específica que requieren los juegos y deportes de su elección, según sus posibilidades personales
- Emplearán con soltura y economía, técnicas generales y específicas de movimiento en la ejecución de ejercicios motores.
- participarán activamente en las clases de Educación Física con el 80 % de asistencia en cada trimestre.

### **CONTENIDOS ACTITUDINALES:**

- Asumir las limitaciones y desarrollar las potencialidades a partir de las mismas. Incorporando la gimnasia como generadora de condiciones físicas básicas.
- 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 sus realizaciones individuales como grupales.
- Incorporar los fundamentos dados dentro del juego y el ámbito escolar.
- Integración y participación activa dentro del equipo, demostrando respeto hacia los integrantes del mismo, profesor y árbitros.
- Apertura hacia la solidaridad, cooperación y al acuerdo, aceptación y respeto de los marcos normativos.
- Desarrollar el compromiso y la responsabilidad a través de la asistencia y participación activa de las clases dadas demostrando esfuerzo y cooperación.
- Colaborar con la limpieza del espacio en el que se dictan las clases de educación física.
- Disfrutar de todas las actividades propuestas por el área de educación física.

## **Contenidos conceptuales:**

### **Movimiento y salud.**

- Trotes continuos con control de tiempo y esfuerzo.
- Carreras cortas. Aumento progresivo del tiempo y esfuerzo en el trote.
- Lograr fuerza abdominal y espinal.
- Fuerzas de brazos y piernas.
- Ejercitaciones de coordinación de movimientos contruoidos, balanceos, circunducciones, etc.
- Trabajos en circuitos.
- Trabajos de esquemas, utilizando la coordinación, balanceo y salto.

### **Los juegos y los deportes.**

### **Voleibol:**

- Metodología del golpe de arriba y recepción.
- Ejercitaciones de pases con desplazamientos.
- Metodologías del saque de abajo.
- Iniciación en el saque tenis.
- Tácticas simples: saque, recepción, pase (realizando 3 toques), aplicando en juegos.
- Juego uno vs uno, dos vs dos, tres vs tres y cuatro vs cuatro.
- Juegos con aplicación de las reglas básicas.
- Competencias.

### **Evaluación:**

- Ejercicios en esquemas de coordinación, balanceos y saltos.
- Series de abdominales, espinales.
- Fuerza de brazos y piernas
- Trotes continuos con tiempo.
  
- Diez golpes de arriba con una compañera /o en forma continua.
- Saque básico (diez).
- Juego con reglas básicas.

### **Contenidos conceptuales:**

Movimiento y salud.

- Trotes continuos con control de tiempo y esfuerzo.
- Carreras cortas. Aumento progresivo del tiempo y esfuerzo en el trote.
- Lograr fuerza abdominal y espinal.
- Fuerzas de brazos y piernas.
- Ejercitaciones de coordinación de movimientos contruados, balanceos, circunducciones, etc.
- Trabajos en circuitos.
- Trabajos de esquemas, utilizando la coordinación, balanceo y salto.

### **Los juegos y los deportes.**

### **BASQUETBOL**

- Metodología del pase de pecho, sobre cabeza, de hombro.
- Ejercitaciones de pases con desplazamientos.
- Detención y pivot hacia derecha e izquierda.
- Tácticas simples: dribling con mano derecha e izquierda.
- Técnica del lanzamiento al aro
- Juego 1 vs 1 2 vs 2 3 vs 3 5 vs 5
- Juegos con aplicación de las reglas básicas.
- Competencias.

### **Evaluación:**

- Ejercicios en esquemas de coordinación, balanceos y saltos.
- Series de abdominales, espinales.
- Fuerza de brazos y piernas
- Trotes continuos con tiempo.
- Evaluación de los pases enseñados
- Lanzamientos al aro. (cinco)
- Juego con reglas básicas.

### **BIBLIOGRAFÍA**

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

**Firma del Profesor**