



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

PLANIFICACIÓN ANUAL 2016 CICLO BÁSICO

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: PETRUK ADRIANA ALEJANDRA

CURSO: 2° DIVISIÓN: A-B-C-D-E-F-G-H

HORAS SEMANALES: DOS HORAS SEMANALES 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 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.





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

OBJETIVOS

- 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 permitan 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 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 demás 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.



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

- 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.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Y 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 contruidos. 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.
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.





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

Juegos pre-deportivos. Defensa individual. Defensa sobre el jugador con balón. Posiciones defensivas básicas. Defensa del jugador sin el balón. Defensa de los pívots. 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.

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.

RECURSOS

- Pelotas de Voleibol,
- Pelotas de básquetbol,
- Colchonetas,
- Conos,
- Aros,
- Red de vóleibol,
- Playon deportivo,
- Escaleras, tiza, pecheras, etc.

Firma del profesor



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

Programa Anual 2016 Ciclo Básico

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 2° **DIVISIONES:** A-B-C-D-E-F-G-H

HORAS SEMANALES: DOS HORAS SEMANALES DE 60 MINUTOS CADA UNA

UNIDAD N° 1:

BENEFICIO DEL EJERCICIO FÍSICO.

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

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

MOVIMIENTOS ARTICULARES EN LOS DIFERENTES PLANOS.

MÉTODOS Y TÉCNICAS 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 BÁSICAS. POSICIONES BÁSICAS. DESPLAZAMIENTOS. ROTACION.

FUNDAMENTOS: SAQUE BÁSICO, SAQUE TENIS. GOLPE DE ARRIBA, GOLPE DE ABAJO. DRILES EN PAREJAS Y TERCETOS: SAQUE, RECEPCIÓN 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. DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS

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

Firma del profesor