



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

PLANIFICACIÓN ANUAL 2016 **Ciclo Básico Secundario**

ESPACIO CURRICULAR:

DOCENTE: Villalba R.javier

CURSO: 2° Año

DIVISIÓN:G y C

HORAS SEMANALES: 3hs

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 a 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 Vóley, el Básquet, el Fútbol, la Gimnasia, los juegos recreativos, etc.

A través de esta 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.

OBJETIVOS

- Jugaran, propondrán, organizaran y dirigirán juegos motores y deportes, reconociendo en ellos como componen-



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

te 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 de

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.



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

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

- 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.

EVALUACIÓN

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.

RECURSOS

- Pizarra, tizas
- Playón deportivo
- Pelotas de Vóley



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

- Pelotas básquet
- Pelotas Futbol
- Colchonetas
- Conos
- Aros
- Escaleras, bastones. Etc.

Firma del profesor



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

Programa Anual 2016 Ciclo Básico Secundario

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física

CURSO: 2° G y C

HORAS SEMANALES: 3hs.

DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS

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, rotación, recepción, saque básico, juego 1vs 1 ,2 vs 2,y 3 vs 3.

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.

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,



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

Entrenamiento de las cualidades Físicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad), Flexibilidad, Circuitos y ejercicios construidos.

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. Futbol reducido 3vs 3,4vs4, 5vs5, 8vs8.Reglas básicas, Competencias, intercambios, intercolegiales, selectivo intercolegial.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Comprender el mensaje de la importancia de la actividad física
- Manejar los elementos específicos de cada deporte
- Aplicar las reglas básicas de cada deporte
- Producción y ejecución en vóley: pase de arriba, de abajo y saque básico
- Basquetbol: pases, recepción, dribling, detención en uno y dos tiempo, lanzamiento y entrada en bandeja
- Test de abdominales, fuerza de brazos, espinales, resistencia aeróbica 12 minutos
- Capacidad para analizar y relacionar conocimientos a la salud, higiene y cuidado corporal.

BIBLIOGRAFÍA

Reglamentos de los deportes Vóley, Básquet, Futbol, Apuntes sobre los grupos musculares.

-manual de educación física y deporte. Océano

-Anatomía y fisiología

Firma del profesor