

Planificación anual por trimestre – Técnico en Construcciones Civiles / Informática Personal y Profesional / Equipos e Instalaciones Electromecánicas

ESPACIO CURRICULAR:	EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO:	PRINCIPIANTES 2º, 3º AÑO
DOCENTES:	YAWNY MARCELO, VILLALBA JAVIER, BOEDE FERNANDO, DOS SANTOS SERGIO, PETRUK ADRIANA, HAHN ELIDA ROSAS LUIS

FUNDAMENTACION:

La asignatura de Educación Física tiene al alumno como campo de aplicación y desarrollo buscando de esta manera la formación integral, mejorando todas las habilidades motoras y físicas del alumno. Orientada al perfil técnico, favorece al desarrollo de una actitud crítica constructiva, reflexiva, comprometida con la comunidad, valores que se desprenden de la práctica deportiva. Beneficia al desarrollo de hábitos saludables para prevenir enfermedades no transmisibles.

PROPÓSITOS

- Emplearan con soltura y economía técnicas generales y específicas del movimiento en la ejecución de ejercicios motores.
- Asumir actitudes según los códigos éticos propios de las prácticas lúdicas 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, propias de los juegos reglados deportivos.
- Dispondrán de procedimientos y conocimientos que les posibiliten valorar y practicar actividad psicomotrices en el provecho de sus posibilidades, relacionados con la salud integral
- Cumplimentaran con las pruebas de aptitud física: flexibilidad, resistencia, y fuerza muscular.

OBJETIVOS

- Emplear con soltura y economía técnicas generales y específicas de movimiento en la ejecución de ejercicios motores.
- Comprender y utilizar habilidades y estrategias individuales y colectivas propias de los juegos y los deportes
- Concientizar la practica regular de la actividad física para evitar problemas que acarrea el sedentarismo.
- Participar activamente en las clases de Educación Física con el 80% de asistencia en cada trimestre
- Afianzar la imagen de sí mismo y auto evaluar sus propias capacidades corporales y motrices.

COMPETENCIAS**BÁSICAS:**

- APRENDE Y EMPLEA TERMINOLOGÍA ESPECÍFICA DE LA UNIDAD EN EL CONTEXTO Y DE LA FORMA ADECUADA.
- COMPRENDE LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD DE UNA PRÁCTICA REGULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS
- MANIFIESTA ACTITUDES DE COOPERACIÓN, TOLERANCIA Y DEPORTIVIDAD TANTO CUANDO ADOPTA UN PAPEL DE ESPECTADOR COMO DE PARTICIPANTE EN LA PRÁCTICA DE JUEGOS Y DEPORTES
- RECONOCER A TRAVÉS DE LA PRACTICA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE SE DESARROLLAN DENTRO EN UNA FRANJA DE LA FRECUENCIA CARDIACA BENEFICIOSA PARA LA SALUD

ESPECIFICAS:

- REALIZAR LA ACCIÓN MOTRIZ OPORTUNA EN FUNCIÓN DE LA FASE DE JUEGO QUE SE DESARROLLA ATAQUE O DEFENSA EN EL DEPORTE.
- CREA Y PONE EN PRÁCTICA UNA SECUENCIA ARMÓNICA DE MOVIMIENTOS CORPORALES CON FLUIDEZ Y EXPERTICIA.
- RELACIONA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS CON LOS EFECTOS QUE PRODUCE EN LOS DIFERENTES APARATOS Y SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO, ESPECIALMENTE CON AQUELLOS QUE SON MÁS RELEVANTES PARA LA SALUD.
- MANEJA LA EJECUCIÓN DE LOS ASPECTOS TÉCNICOS FUNDAMENTALES DE UN DEPORTE COLECTIVO, ACEPTANDO EL NIVEL ALCANZADO

CONTENIDOS

PRIMER TRIMESTRE	CAPACIDADES	ACTIVIDADES	INDICADORES/ EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO
<p>Unidad 1 Movimiento y salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los comportamientos corporales de igualdad e imposición. Conciencia y cuidados. • Expresión, comunicación y sentido de movimiento. Dominio motor y habilidades básicas en espacios variados. • El propio movimiento. Planos de movimiento. Movimiento articular- Los músculos- Tipos de contracción muscular. 	<p>-Valora los hábitos y prácticas habituales producidas por la actividad física en beneficio de la Salud y calidad de vida.</p> <p>-Incrementa sus capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor.</p> <p>-Desarrolla las capacidades motrices orgánicas condicionales y coordinativas.</p>	<p>-Trabajo de acondicionamiento físico general, atendiendo criterios de higiene postural.</p> <p>-Trabajo de ajuste y perfeccionamiento de las habilidades motrices.</p>	<p>-Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el trimestre respecto a su nivel inicial.</p> <p>-Utiliza eficazmente su motricidad adaptándola a diferentes espacios y situaciones.</p>
<p>Unidad 2 Los juegos motores y recreación</p> <ul style="list-style-type: none"> • El grupo, el equipo. Roles y 	<p>-Identifica roles y funciones en situación de grupo y equipo durante el juego.</p>	<p>-Participación en Juegos recreativos y modificados.</p> <p>-Identificación a través de los</p>	<p>-Expresa disfrute y compromiso en la situación de juego.</p>

<p>funciones en uno y otro. Coordinación y ajuste de roles y funciones, posiciones. Movilidad de roles, pertenencia y pertinencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajuste de esquema de acción a las variables, espacio-temporales en situaciones de juego. • Exploración y comparación de estrategias de juego. • Identificación y resolución de las tareas grupales y los factores y problemas que frenan y o dinamizan su cumplimiento. <p>Unidad 3 Deporte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deporte institucionalizado. Jugadores, árbitros. Espectadores. Instituciones. 	<p>-Aplica esquemas de acción a las variables temporales y espaciales en situaciones de juego</p> <p>-Desarrolla su disponibilidad lúdica.</p> <p>-Identifica los elementos constitutivos de las diferentes prácticas deportivas.</p> <p>- Desarrolla las habilidades motrices básicas y específicas en función al deporte.</p>	<p>juegos de los diferentes roles y funciones.</p> <p>-Ejercicios metodológicos relacionados a las diferentes técnicas deportivas.</p> <p>-Identificación de las diferentes reglas deportivas a través del juego</p>	<p>-Realiza la acción motriz oportuna en función del juego y de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</p> <p>-Utiliza técnicas deportivas para resolver situaciones de juego.</p> <p>-Realiza la acción motriz oportuna en función del juego y</p>
--	---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> • Destrezas y habilidades. La técnica, economía y eficacia. • El equipo: funciones, posiciones, roles, conflictos, comunicación, pertinencia, pertenencia. • La ética de competencia, la cooperación, la oposición y los comportamientos propios de esas situaciones. • Técnicas deportivas, individuales y de conjunto. Destrezas y habilidades en situaciones deportivas. • Táctica, estrategia, habilidad y técnica en la práctica de deportes. 	<p>-Identifica las reglas del deporte</p> <p>-Reconoce aspectos técnicos fundamentales de un deporte.</p> <p>-Expresa actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad, tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo</p>	<p>-Enseñanza de diferentes tácticas y estrategias del deporte en situaciones de ataque y defensa.</p> <p>-Deporte reducido</p>	<p>de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</p>
--	---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> Beneficios y perjuicios de las distintas modalidades de prácticas deportivas en relación con la salud. 			
SEGUNDO TRIMESTRE	CAPACIDADES	ACTIVIDADES	INDICADORES/ EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO
<p>Unidad 4 Movimiento y salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> Los comportamientos corporales de igualdad e imposición. Conciencia y cuidados. Expresión, comunicación y sentido de movimiento. Dominio motor y habilidades básicas en espacios variados. El propio movimiento. Planos de movimientos. Movimiento articular los músculos tipos de contracción muscular <p>Unidad N° 5 Los juegos motores y recreación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Valora los hábitos y prácticas habituales producidas por la actividad física en beneficio de la salud y calidad de vida. Incrementa sus capacidades físicas de acuerdo con el movimiento motor. Desarrollar las capacidades motrices orgánicas condicionales y coordinativas. Identifica los roles y funciones en situación de grupo y equipo 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo de acondicionamiento físico general, atendiendo criterios de higiene postural. Trabajo de ajuste y perfeccionamiento de las habilidades motrices. Participación en juegos recreativos y modificados. 	<ul style="list-style-type: none"> Incrementar las cualidades físicas relacionada con la salud, trabajadas durante el trimestre respecto a su nivel inicial. Utilizar eficazmente su motricidad, adaptándola a diferentes espacios y situaciones. Expresar disfrute y comprometerse en la

<ul style="list-style-type: none"> • El grupo, el equipo. Roles y funciones en uno y otro. Coordinación y ajustes de roles, posiciones. Movilidad de roles, pertenencias y pertinencia. • Ajuste de esquema de acción a las variables, espacio – temporales en situaciones de juegos. • Exploración y comparación de estrategias de juegos. • Identificación y resolución de las tareas grupales y los factores y problemas que obstaculizan o dinamitan su cumplimiento. 	<p>durante el juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica esquema de acción a las variables temporales y espaciales en situaciones de juegos. • Desarrolla su disponibilidad lúdica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación a través de los juegos de los diferentes roles y funciones. 	<p>situación del juego</p>
<p>Unidad N° 6</p> <p>Deportes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deporte institucionalizado. Jugadores, árbitros. Espectadores. Instituciones. • Destrezas y habilidades. La técnica, economía y eficiencia. • El equipo: funciones, posiciones, roles, conflictos, comunicación, pertinencia, 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica los elementos constitutivos de las diferentes prácticas deportivas. • Desarrolla las habilidades motrices básicas y específicas en función al deporte • Identifica las reglas del deporte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios metodológicos relacionados a las diferentes técnicas deportivas. • Identificación de las diferentes reglas deportivas a través del juego. • Enseñanza de diferentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar la acción motriz oportuna en función del juego y de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa. • Utilizar técnicas deportivas para resolver situaciones de juego. • Realizar la acción motriz

<p>pertenencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La ética de competencia, la cooperación, la oposición y los comportamientos propios de esas situaciones. • Técnicas deportivas, individuales y de conjunto. Destrezas y habilidades en situaciones deportivas. • Tácticas, estrategia, habilidad y técnica en la práctica de deportes. • beneficios y perjuicios de las distintas modalidades de prácticas deportivas en relación con la salud 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce aspectos técnicos fundamentales de un deporte. • Expresa actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad, tanto cuando se adopta el papel de participante como el del espectador la práctica de un deporte colectivo. 	<p>tácticas y estrategias del deporte en situaciones de ataque y defensas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deporte reducido. 	<p>oportuna en función del juego y la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</p>
TERCER TRIMESTRE	CAPACIDADES	ACTIVIDADES	INDICADORES/ EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO
<p>Unidad N° 7 Movimientos y salud</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los comportamientos corporales de igualdad e imposición. Conciencia y cuidados. • Expresión, comunicación y sentido de movimiento. Dominio motor y habilidades básicas en espacios variados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valora los hábitos y prácticas habituales producidas por la actividad física en beneficio de la salud y calidad de vida • Incrementa sus capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor. • Desarrolla las capacidades 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de acondicionamiento físico general, atendiendo criterio de higiene postural. • Trabajo de ajuste y perfeccionamiento de las habilidades motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el trimestre respecto a su nivel inicial. • Utilizar eficazmente su motricidad, adaptándolas a diferentes espacios y

<ul style="list-style-type: none"> El propio movimiento. Planos de movimientos. Movimientos articulares- los músculos - tipos de contracción muscular. <p>Unidad N°8</p> <p>Los juegos motores y recreación.</p> <ul style="list-style-type: none"> El grupo, el equipo. Roles y funciones en uno y otro. Coordinación y ajustes de roles y funciones, posiciones. Movilidad de roles, pertenencia y pertinencia. Ajuste de esquema de acción a las variables, espacios temporales en situaciones de juegos. Identificación y resolución de las tareas grupales y los factores y problemas que frenan y dinamizan su cumplimiento <p>Unidad N° 9</p> <p>Deportes</p> <ul style="list-style-type: none"> Deporte institucionalizado. Jugadores, árbitros. 	<p>motrices orgánicas condicionales y coordinativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica los roles y funciones en situación de grupo y equipo durante el juego. Aplica esquema de acción a las variables temporales y especiales en situaciones de juegos. Desarrolla su disponibilidad lúdica. <ul style="list-style-type: none"> Identifica los elementos constitutivos de las diferentes 	<ul style="list-style-type: none"> Participación en juegos recreativos y modificados. Identificación a través de los juegos de los diferentes roles y funciones. 	<p>situaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> Disfrutar y comprometerse en la situación de juegos.
---	--	--	---

<p>Espectadores. Instituciones destrezas y habilidades. La técnica economía y eficiencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El equipo: funciones, posiciones, roles, conflictos, comunicación, pertinencia, y pertenencia. • La ética de competencia, la cooperación, la oposición y los comportamientos propios de esas situaciones. • Técnicas deportivas individuales y de conjuntos. Destrezas y habilidades en situaciones deportivas. • Tácticas, estrategia, habilidad y técnica en las prácticas de deportes. Beneficios y perjuicios de las distintas modalidades de prácticas deportivas en relación con la salud 	<p>prácticas deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla las habilidades motrices básicas y específicas en función al deporte. • Identifica las reglas del deporte. • Reconoce aspectos técnicos y fundamentales de un deporte. • Expresa actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad, tanto como cuando se adopta el papel de participante como el del espectador en la práctica de un deporte colectivo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios metodológicos relacionados a las diferentes técnicas deportivas. • Identificación de las diferentes reglas deportivas a través del juego... • Enseñanza de diferentes tácticas y estrategias del deporte en situaciones de ataque y defensas. • Deporte reducido 	<ul style="list-style-type: none"> • Disfrutar y comprometerse en la situación de juego. • Realizar la acción motriz oportuna en función del juego y de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa. • Utilizar técnicas deportivas para resolver situaciones de juegos. • Realizar la acción motriz oportuna en función del juego y de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa
--	--	--	--

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA

Enseñanza Activa-Enseñanza Cooperativa-Enseñanza a través de compañeros en función del contenido a trabajar.

Encuentros intercurros, intercurros, y encuentro con otras instituciones.

Participación de los Intercolegiales.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Evaluación Objetiva: Pruebas prácticas. Con resultados máximos, tiempo y lugar. Test. Prueba diagnóstica

Evaluación Subjetiva observación de la conducta.

Observación directa: registro anecdótico.

Observación Indirecta: Lista de control. Escalas de clasificación descriptivas. Escalas de clasificación numérica

FIRMA DEL DOCENTE

PROGRAMA PRINCIPIANTES 2º, 3º AÑO**Deportes: Vóley - Básquet - fútbol - Hándbol****Unidad 1 – 4 - 7: Movimiento y salud**

Resistencia aeróbica general y su desarrollo

La fuerza y la secuencia de ejercicios para el desarrollo de diferentes grupos musculares

La flexibilidad y su tratamiento en función de las necesidades personales

Las capacidad coordinativas y su ajuste general y / o específico para el desempeño motor

La practica habituales de actividades motrices como prevención sistemática de las adicciones

Actitudes y posturas corporales. Su mejora mediante secuencias de actividades motrices

La organización de actividades motrices compartidas, su cuidado y respeto corporal entre los géneros

La combinación de habilidad motrices seleccionadas para las resolución de situaciones específicas en el campo de la actividades deportivas, gimnásticas o expresivas

UNIDAD N° 2-5-8: LOS JUEGOS MOTORES Y RECREACION

La construcción del juego deportivo y el deporte escolar.

La estructura de los juegos deportivos como construcción solidaria y compartida: finalidad, regla, estrategia habilidades motrices, espacio y comunicación.

La adecuación de las reglas de juego al nivel de habilidad de los jugadores y su capacidad de resolución táctica.

La integración de la propia habilidad motriz con la de los compañeros de juego para la resolución socio-motriz de las situaciones de juego.

La construcción de valores superadores sobre las diferentes manifestaciones del deporte

Unidad N° 3-6-9: Deportes

Destrezas y habilidades. La técnica, economía y eficiencia.

Técnicas deportivas, individuales y de conjunto. Destrezas y habilidades en situaciones deportivas.

Núcleos temáticos obligatorios para estudiar:**Parte Práctica:**

Saber identificar y señalar los grados grupos musculares y realizar las formas de elongación.

Ejecutar un trabajo en circuito de las capacidades condicionales teniendo en cuenta las variables: Intensidad, tiempo y variedad.

Desarrollar y ejecutar los fundamentos básicos de los deportes realizados en el año como así también su lógica de juegos en situaciones específicas de ataque y defensa.

Saber diseñar y realizar ejercitaciones, juegos reducidos y/o aplicativos.

Parte Teórica:

Saber identificar en la figura del cuerpo humano los grandes grupos musculares y descubrir diferentes tipos de ejercicios donde intervienen los grandes grupos musculares.

Reglamento de los deportes realizados, que adaptación se realiza en el colegio. Describir técnicamente los diferentes fundamentos básicos del deporte que desarrollo en el año lectivo.

Condiciones para rendir el examen:

Presentarse con UNIFORME de Educación Física, poseer certificado médico actualizado, permiso de examen y D.N.I.

BIBLIOGRAFÍA

- Voleibol Moderno Mariame Fiedler Editorial Stadium.
- Voleibol actual Oldrich Kaplan Editorial Stadium
- Voleibol para principiantes: entrenamiento y técnica. Editorial Paidotribo.
- Reglas Oficiales del Voleibol Editorial Stadium.
- Entrenamiento moderno del futbol. D Bruggermann D. Albrecht Editorial Hispano Europea.
- Manual de entrenamiento de futbol base. Editorial Stuart Page.
- Reglas oficiales del futbol Editorial Stadium.
- Enseñar por competencias en educación física Domingo Blazquez Y. Enric María Sebastiani, Editorial INDE.
- La condición física en la educación secundaria obligatoria. Ángel Rueda Meza-Gregorio Frían Gómez. Román M Quintana de Diego. José Luis Portillo Lezcano. Editorial INDE.
- Reglas oficiales del Básquetbol Editorial Stadium.

- Reglas oficiales del Hándbol Editorial Stadium
- Apuntes sobre los grupos musculares, libros de anatomía y fisiología del ejercicio. Beneficios de la actividad física.
- Páginas de internet.
- Apuntes sobre los beneficios de la actividad física, Libros sobre anatomía y fisiología del ejercicio.
- Páginas de internet.