



**PLANIFICACIÓN ANUAL 2015**

**Ciclo Superior Secundario**

**ESPACIO CURRICULAR: Educación Física**

**DOCENTE: Sergio E. Dos Santos**

**ESPECIALIDAD:**

**CURSO: 2 do**

**DIVISION: "C" "D"**

**HORAS SEMANALES:**

**FUNDAMENTACION**

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 física 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 Futbol, la Gimnasia, los juegos recreativos, etc.

A través de esta área se busca crear el hábito de práctica de actividades física a lo largo de toda si vida, permitiendo la interacción con el medio

**OBJETIVOS**

realizar

- ejecutar cerretanamente las técnicas de los deportes vóley, básquet y futbol
- Analizar los diferentes tipos de entrenamientos.
- Reconocer las diferentes capacidades coordinativas
- Reconocer las diferentes capacidades condicionales
- Reconocer los fundamentos técnicos básicos del vóley ,básquet y futbol



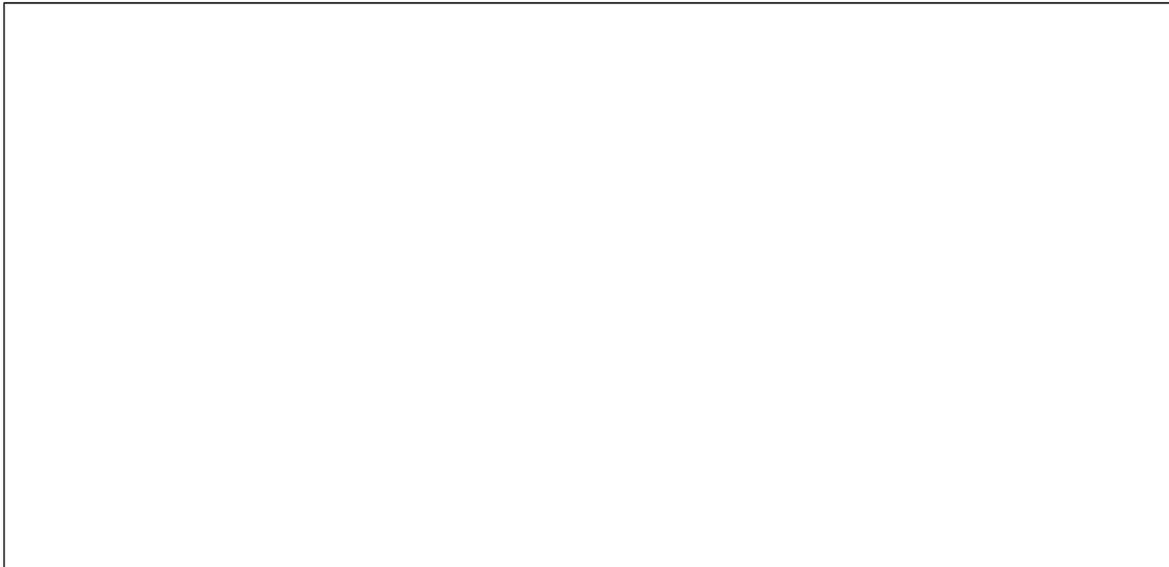
- Conocer las reglas básicas de los deportes :Básquet ,vóley, Futbol

### **CONTENIDOS CONCEPTUALES:**

- Interpretar el beneficio de las prácticas deportivas.
- El propio movimiento. Planos de movimientos.  
Movimiento articular. Los músculos. Tipos de contracción muscular.
- Capacidades y habilidades motoras, método de entrenamiento.
- La ética y el comportamiento deportivo, comportamiento de deportistas y jueces. Roles y funciones.
- Deportes reglados, tiempo de trabajo y tiempo libre, igual distribución y uso. Tipos de habilidades de los deportes.
- Deportes individuales y de conjunto. Ataque y Defensa: contraataque, transición entre ambas faces.
- La loricada los juegos y los deportes. La táctica como elaboración y resolución de situaciones la estrategia como plan para resolver el juego.
- Forma de competición lúdica y deportiva. Encuentros, torneos y campeonatos.

### **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.



### **CONTENIDOS PROCEDIMENTALES**

- **Empleo de técnicas básicas de cuidado del cuerpo propio y del otro, en situación de aprendizaje.**
- **Experimentación de movimientos en los 3 planos específico, (Frontal-Sagital-Horizontal.), que permite clasificar los movimientos articulares. Experimentación de tipos de contracción muscular.**
- **Preparación y reconocimiento de los grupos musculares que intervienen en los movimientos ejecutados.**
- **Experimentación de tipos de contracción muscular.**
- **Exploración y análisis de los juegos y los deportes y de sus diferencias.**
- **Exploración de tácticas y estrategias en juego y deportes.**
- **Práctica de articulación de roles y funciones en el grupo de juego y en funcionamiento de equipo.**
- **Selección y organización de juegos reglados y deportivos según decisiones y posibilidades institucionales y/o del medio.**
- **Participación activa y comprometida en encuentros y/o torneos de juegos y deportes, internos y con otra institución.**

### **METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

- **Test de las capacidades motoras, Test de las cualidades físicas, participación de encuentros, lectura de diagnósticos, torneos grupales, inter cursos, competencia con otros colegios, torneos intercolegiales, jornadas recreativas, trabajos prácticos individuales y grupales, arbitraje conociendo los reglamentos de los deportes,(vóley, básquet, fútbol).**



## 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.

## CRITERIOS DE EVALUACION

- Entender el mensaje de la importancia de la actividad física para la salud
  - Aplicar las reglas de los diferentes deportes
  - Producción de trabajos escritos
- Utilización de vocabulario específico....  
Capacidad para analizar y relacionar conocimientos sobre el entrenamiento

## INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Cronómetros  
Cintas métricas  
Trabajos prácticos

## RECURSOS

Pizarra  
Pelotas de Básquet, futbol y vóley  
Conos  
Pecheras  
Colchonetas  
Tizas

## BIBLIOGRAFÍA

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



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

musculares. Metodóloga de la enseñanza del fútbol .Toni Arda .Claudio Casal.  
Editorial Paidotribo.

Firma de los profesores:

## **Programa Anual 2015**

### **Ciclo Superior Secundario**

Especialidades:

Espacio Curricular:

Cursos:      División/es:” C” “D”

Profesor: Sergio E Dos Santos

Contenidos Conceptuales a Desarrollar:

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, golpe de



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

arriba hacia atrás, y en ángulo. Metodología del saque tenis rotación, recepción, saque básico, juego 1vs 1 ,2 vs 2, 3 vs 3.y ya 6vs6.

### **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.1vs1, 2vs2, 3vs3, driblin combinados.

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

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, 11vs11.Reglasbásicas, Reglas del fuera de juego. Táctica sistema basico4-3-3 y4-3-1-2 Competencias, inter-cursos, intercolegiales, selectivo intercolegial.

### **Bibliografía:**

**Criterios de Evaluación:** Test .observación directa ,evaluación cualitativa y cuantitativa .