



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

ESPACIO CURRICULAR:	EDUCACIÓN FÍSICA
CURSOS:	5°, 6° AÑO GRUPO AVANZADO
DOCENTES:	AGUIRRE LIDIA, HAHN ELIDA BEATRIZ, ROSAS LUIS, BOEDE FERNANDO, BATISTA DAVID, JUAREZ MARIO.

### FUNDAMENTACIÓN

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

- Emplearán 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.

### OBJETIVOS

- Emplearán con soltura y economía técnicas generales y específicas de movimiento en la ejecución de ejercicios motores.



- Comprenderán y utilizarán habilidades y estrategias individuales y colectivas propias de los juegos y los deportes
- Participaran activamente en las clases de Educación Física con el 80% de asistencia en cada trimestre.

## COMPETENCIAS

### BÁSICAS

- COMPETENCIA EN EL CONOCIMIENTO E INTERACCIÓN CON EL MUNDO FÍSICO.
- COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA
- TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN Y COMPETENCIA DIGITAL
- COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER

### ESPECÍFICAS

- ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTRENAMIENTO:
  - Aceptar el propio cuerpo con sus posibilidades, respetando las diferencias entre compañeros.
  - Aplicar las propias posibilidades motrices en relación a los demás, a diferentes objetos y en diferentes medios.
- EXPRESIÓN CORPORAL:
  - Incrementar la capacidad de comunicación interpersonal en la vida cotidiana mediante el conocimiento y la utilización del lenguaje corporal.
- SALUD:
  - Valorar la práctica habitual de las actividades físico-deportivas como factor beneficioso para la salud.
  - Alcanzar hábitos higiénicos como premisa para obtener una buena calidad de vida.



OCIO:

- Utilizar los juegos y deportes como medio de relación con los demás, valorando positivamente el esfuerzo y la capacidad de superación.
- Participar en actividades deportivas mediante el trabajo en equipo para alcanzar objetivos compartidos.

CONTENIDOS

PRIMER TRIMESTRE	CAPACIDADES	ACTIVIDADES	INDICADORES/ EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO
<b>Unidad 1</b> <b>Movimiento y salud.</b>  -Corporeidad y Motricidad: las capacidades motoras y su tratamiento en secuencias personalizadas para la constitución personal.  -Posturas y movimiento  -El desarrollo de la actividad corporal	  -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.	  -Trabajo de acondicionamiento físico general, atendiendo criterios de higiene postural.  -Trabajo de ajuste y perfeccionamiento de las habilidades motrices.	  -Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el trimestre respecto a su nivel inicial.  -Utilizar eficazmente su motricidad, adaptándola a diferentes espacios y situaciones.



<p>y motriz sistemática.</p> <p>-Núcleos articulares, sinergias musculares. Cualidades del movimiento: ritmo, fluidez, armonía, precisión y dinamismo.</p> <p><b>Unidad 2</b></p> <p><b>Los juegos y los Deportes</b></p> <p>-El juego, los juegos y jugar los juegos.</p> <p>-Relación de la táctica y estrategia con las reglas de juegos y deportes.</p> <p>-Disposición para acordar, aceptar y respetar las reglas y el juego limpio.</p> <p>-El gesto técnico. Adecuación a las</p>	<p>-Desarrolla las capacidades motrices orgánicas condicionales y coordinativas.</p> <p>-Identifica los roles y funciones en situación de grupo y equipo durante el juego.</p> <p>-Desarrolla esquemas de acción a las variables temporales y espaciales en situaciones de juego.</p>	<p>-Identificación a través de los juegos de los diferentes roles y funciones.</p> <p>-Ejercicios de fijación y perfeccionamiento de los diferentes fundamentos deportivos.</p> <p>-Identificación de las diferentes reglas deportivas a través del juego</p>	<p>-Realizar la acción motriz oportuna en función del juego y de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</p> <p>-Utilizar técnicas deportivas para resolver situaciones de juego.</p> <p>Expresar compromiso en la situación</p>
---	---	---	---



<p>reglas, posibilitar ayuda mutua y la inclusión.</p> <p>-La técnica economía y eficacia.</p> <p>-El equipo y el grupo, diferencias y analogías. Roles, funciones, puestos y posiciones.</p> <p>-Economía y eficiencia en el movimiento deportivo.</p> <p>-Condición física, lúdica y deportiva.</p>	<p>-Reconoce y aplica 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 formal.</p>	<p>de juego.</p>
SEGUNDO TRIMESTRE	CAPACIDADES	ACTIVIDADES	INDICADORES/ EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO
<p><b>Unidad 3</b></p> <p><b>Movimiento y salud.</b></p> <p>-Corporeidad y Motricidad: las capacidades motoras y su tratamiento en secuencias personalizadas para la constitución personal.</p>	<p>-Valora los hábitos y prácticas habituales producidas por la actividad física en beneficio de la Salud y calidad de vida.</p>	<p>-Trabajo de acondicionamiento físico general, atendiendo criterios de higiene postural.</p>	<p>-Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el trimestre respecto a su nivel inicial.</p>



<p>-Posturas y movimiento</p> <p>-El desarrollo de la actividad corporal y motriz sistemática.</p> <p>-Núcleos articulares, sinergias musculares. Cualidades del movimiento: ritmo, fluidez, armonía, precisión y dinamismo.</p> <p><b>Unidad 4</b></p> <p><b>Los juegos y los Deportes</b></p> <p>-El juego, los juegos y jugar los juegos.</p> <p>-Relación de la táctica y estrategia con las reglas de juegos y deportes.</p> <p>-Disposición para acordar, aceptar y respetar las reglas y el juego limpio.</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>Identifica los roles y funciones en situación de grupo y equipo durante el juego.</p> <p>-Desarrolla esquemas de acción a las variables temporales y espaciales en situaciones de juego.</p>	<p>-Trabajo de ajuste y perfeccionamiento de las habilidades motrices.</p> <p>-Identificación a través de los juegos de los diferentes roles y funciones.</p> <p>-Ejercicios de fijación y perfeccionamiento de los diferentes fundamentos deportivos</p>	<p>-Utilizar eficazmente su motricidad, adaptándola a diferentes espacios y situaciones.</p> <p>-Realizar la acción motriz oportuna en función del juego y de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</p> <p>-Utilizar técnicas deportivas para resolver situaciones de juego.</p>
--	--	---	---



<p>-El gesto técnico. Adecuación a las reglas, posibilitar ayuda mutua y la inclusión.</p> <p>-La técnica economía y eficacia.</p> <p>-El equipo y el grupo, diferencias y analogías. Roles, funciones, puestos y posiciones.</p> <p>-Economía y eficiencia en el movimiento deportivo.</p> <p>-Condición física, lúdica y deportiva.</p>	<p>-Reconoce y aplica 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>-Identificación de las diferentes reglas deportivas a través del juego</p> <p>-Enseñanza de las diferentes técnicas y estrategias del deporte en situaciones de ataque o defensa.</p> <p>-Deporte formal</p>	<p>_ Expresar compromiso en la situación de juego.</p>
TERCER TRIMESTRE	CAPACIDADES	ACTIVIDADES	INDICADORES/ EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO
<p><b>Unidad 5</b></p> <p><b>Movimiento y salud.</b></p> <p>-Corporeidad y Motricidad: las</p>			



<p>capacidades motoras y su tratamiento en secuencias personalizadas para la constitución personal.</p> <p>-Posturas y movimiento</p> <p>-El desarrollo de la actividad corporal y motriz sistemática.</p> <p>-Núcleos articulares, sinergias musculares. Cualidades del movimiento: ritmo, fluidez, armonía, precisión y dinamismo.</p>	<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, mediante del entrenamiento de la fuerza, resistencia. Potencia.</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>-Utilizar eficazmente su motricidad, adaptándola a diferentes espacios y situaciones.</p>
<p><b>Unidad 6</b></p> <p><b>Los juegos y los Deportes</b></p> <p>-El juego, los juegos y jugar los juegos.</p> <p>-Relación de la táctica y estrategia con las reglas de juegos y deportes.</p> <p>-Disposición para acordar, aceptar y respetar las reglas y el juego limpio.</p> <p>-El gesto técnico. Adecuación a las reglas, posibilitar ayuda mutua y la</p>	<p>-Identifica los roles y funciones en situación de grupo y equipo durante el juego.</p> <p>-Desarrolla esquemas de acción a las variables temporales y espaciales en situaciones de juego.</p> <p>-Reconoce y aplica las reglas del</p>	<p>-Identificación a través de los juegos de los diferentes roles y funciones.</p> <p>-ejercicios de fijación y perfeccionamiento relacionados a</p>	<p>-Utilizar eficazmente su motricidad, adaptándola a diferentes espacios y situaciones.</p> <p>-Realizar la acción motriz en función</p>





<p>inclusión.</p> <p>-La técnica economía y eficacia.</p> <p>-El equipo y el grupo, diferencias y analogías. Roles, funciones, puestos y posiciones.</p> <p>-Economía y eficiencia en el movimiento deportivo.</p> <p>-Condición física, lúdica y deportiva</p>	<p>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>las diferentes técnicas deportivas.</p> <p>-Identificación de las diferentes reglas deportivas a través del juego.</p> <p>-Enseñanza de las diferentes tácticas y estrategias del deporte en situaciones de ataque y defensa.</p> <p>-Deporte formal.</p>	<p>del juego y de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</p> <p>-Utilizar técnicas deportivas para resolver situaciones de juego.</p> <p>-Expresar compromiso en la situación de juego.</p>
---	---	--	---



### PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA

Enseñanza Activa- Enseñanza cooperativa- Enseñanza a través de compañeros en función al contenido a trabajar.

Las clases de Educación Física se desarrollan en el playón del colegio, tanto varones como niñas. Cada alumno debe tener su propia botella de agua, no la debe compartir. Las clases serán de 1 hora reloj en dos estímulos semanales.

-Encuentros inter-cursos, inter-turno, encuentros con otras instituciones.

Charlas, y exposición de temas investigados en forma individual, grupal.

Actividades al aire libre y acuáticos.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación Formativa:

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

Evaluación Subjetiva observación de la conducta.

Observación directa: Participación de las clases en forma activa, Puntualidad, asistencia 80% en cada trimestre. Rendimiento físico individual Observación

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

Cumplimiento del Uniforme de educación física.

Alcanzar las exigencias de las pruebas físicas.

Ejecución correcta de los gestos técnicos deportivos.

Disfrutar de la actividad física lúdica y deportiva

FIRMA DEL DOCENTE



**PROGRAMA 5°- 6° AÑOS**

**Deporte: Vóley-Básquet-Fútbol-Hándbol**

**Unidad Didáctica N° 1-3-5**

**Movimiento y Salud:**

Corporeidad y motricidad: las capacidades motoras y su tratamiento en secuencias personalizadas para la constitución personal.

Posturas y movimiento.

El desarrollo de la actividad corporal y motriz sistemática.

Núcleos articulares, sinergias musculares.

Cualidades del movimiento: ritmo, fluidez, armonía, precisión y dinamismo.

**Unidad Didáctica N° 2-4-6**

Los juegos y los deportes: Vóley-Básquet-Fútbol-Hándbol

El juego, los juegos y jugar los juegos.

Relación de la táctica y la estrategia con las reglas del juego y deportes.

Disposición para acordar, aceptar y respetar las reglas y el juego limpio.

El gesto técnico. Adecuación a las reglas, posibilitar ayuda mutua y la inclusión.

La técnica economía y eficiencia.

El equipo y el grupo, diferencias y analogías. Roles, funciones, puestos y posiciones. Economía y eficiencia en el movimiento deportivo. Condición física y lúdico deportivo.

**Núcleo Temático Obligatorio para estudiar:**

**Parte Práctica:**



Saber identificar y señalar los grandes 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.

Conocer y realizar correctamente la técnica de los ejercicios para tríceps, bíceps, hombros.

Diferenciar ejercicios que trabajen la zona lumbar, dorsal, pectoral y abdominal.

Entrenamiento de la resistencia aeróbica: investigar las formas de entrenamiento.

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

Los juegos y los deportes .Vóley: Jugar fluidamente utilizando correctamente los fundamentos técnicos del deporte. Sistema 4 -2 y sistema 5-1.

Libero: características funciones obligaciones y limitaciones de este jugador.

Arbitraje: conocer las reglas del vóley y demostrarlas en la función de árbitro.

Planillero: practicar la función de planillero en alguna competencia formal.

Formación técnica: fundamentos técnicos del vóley: saque tenis con precisión, a las distintas zonas. Remate, ejecución correcta en forma aislada y en situación de juego. Bloqueo y apoyo a bloqueo.

Jugar en forma fluida utilizando todos los gestos técnicos.

Rendimiento físico: realizar abdominales en un minuto como mínimo 25 abdominales para el seis, y 45 repeticiones o más para un 10. Flexo extensiones de brazos con rodilla apoyada 25 repeticiones o con piernas extendidas 10 repeticiones. (Para mujeres) 3 series de 20 repeticiones (para varones).

Trote aeróbico: 10 minutos el primer trimestre, 12 minutos el segundo trimestre y 15 minutos el tercer trimestre.

Fuerza espinales 30 repeticiones. Fuerza de piernas 3 series de 25 repeticiones (paso al frente o sentadillas).

Test de flexibilidad, Equilibrio y coordinación.

### **Parte Teórica:**

Capacidades físicas básicas: cómo mejorar cada una de ellas, entrenamiento para lograrlo.

Sistema cardiovascular. Funcionamiento general. Cuidados y formas de entrenar.



Producción de la energía para la actividad física. Conocimiento general.

Alimentación deportiva versus alimentación chatarra. Beneficios y contraindicaciones de cada una.

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 desarrolló 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 fútbol. D Bruggermann D. Albrecht Editorial Hispano Europea.
- Manual de entrenamiento de fútbol base. Editorial Stuart Page.
- Reglas oficiales del fútbol Editorial Stadium.



- Enseñar 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.
  - 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.
- Docente

Firma del