



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

ESPACIO CURRICULAR:	EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO:	1º AÑO (MUESTREO) DIVISIONES: A-B-C-D-E-F-G-H-I-J
DOCENTES:	BATISTA David, ROSAS Luis Domingo, PETRUK Adriana, STEINHORTS Franco. BOEDE Fernando. VILLALBA Javier. AGUIRRE Lidia. JUARES Mario.

FUNDAMENTACIÓN

La asignatura de Educación Física en el ciclo básico 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 técnica general y específica de los movimientos en la ejecución de ejercicios motores.
- 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 comparativo.
- Comprender y utilizar a partir de sus posibilidades habilidades y estrategias, propias de los juegos reglados y deportivos.
- Dispondrán de procedimiento y conocimientos que le posibiliten valorar y practicar actividades psicomotrices en el provecho de sus posibilidades, relacionados con la salud integral.
- Cumplimentarán con las pruebas de aptitud física: flexibilidad, resistencia, y fuerza muscular.

OBJETIVOS



- Concientizar la practica regular de la actividad física para evitar problemas que acarrea el sedentarismo.
- Afianzarla imagen de sí mismo y autoevaluar sus propias capacidades corporales y motrices.
- Mostrar interés por la eficiencia motriz, espíritu de aventura, respeto de sí mismo a los demás y al medio ambiente.
- Participar activamente de las clases de educación física en cada trimestre.
-



COMPETENCIAS

BÁSICAS

- 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
- APRENDE Y EMPLEA TERMINOLOGÍA ESPECÍFICA DE LA UNIDAD EN EL CONTEXTO Y DE LA FORMA ADECUADA. DISTINGUE LA FRECUENCIA CARDIACA COMO INDICADOR DE LA INTENSIDAD DEL ESFUERZO FÍSICO DURANTE LA EJECUCIÓN DE LA TAREA

ESPECÍFICAS

- 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.
- PERCIBE LA INTENSIDAD DEL ESFUERZO FÍSICO, RECUENTA LAS PULSACIONES Y ADAPTA LA INTENSIDAD DE EJECUCIÓN A LAS CARACTERÍSTICAS PROPIAS DE LA TAREA.

CONTENIDOS

PRIMER TRIMESTRE	CAPACIDADES	ACTIVIDADES	INDICADORES/ EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO
Unidad 1 Movimiento y salud.	Identifica las capacidades motrices	Trabajo de acondicionamiento físico	Incrementa las cualidades físicas



<p>-Habilidad y condición física. Relación entre capacidades condicionales y coordinativas.</p> <p>-Las capacidades motoras básicas: principios, métodos y tácticas de entrenamiento.</p> <p>-Tipos de Habilidades: aprendizaje y aplicación</p> <p>Unidad 2 Los juegos motores y recreación</p> <p>-El juego, los juegos, jugar: Jugar a los juegos.</p>	<p>orgánicas condicionales y coordinativas.</p> <p>Identifica la frecuencia cardíaca en relación a la intensidad del esfuerzo físico</p> <p>Identifica las pulsaciones en relación a la intensidad del esfuerzo físico</p> <p>-Reconoce esquemas de acción a las variables temporales y espaciales en situación de juego.</p>	<p>general, atendiendo criterios de higiene postural.</p> <p>Trabajo de ajuste y perfeccionamiento de las habilidades motrices.</p> <p>Participación en juegos recreativos y modificados.</p> <p>-Identificación a través de los juegos de los diferentes roles y funciones.</p>	<p>relacionadas con la salud, trabajadas durante el trimestre respecto a su nivel inicial.</p> <p>Utiliza eficazmente su motricidad, adaptándola a diferentes espacios, tiempos y situaciones.</p> <p>-Expresa disfrute y compromiso en la situación de 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>-La estrategia como plan para resolver el juego. Relación de la táctica y la estrategia con las reglas de juegos y deportes.</p> <p>Unidad 3 Deporte</p> <p>-La técnica: economía y eficiencia en el movimiento deportivo.</p> <p>-El deporte como práctica lúdico-motriz.</p> <p>-La movilidad de la regla. La diversión. El placer.</p>	<p>-Comprende los elementos constitutivos de las diferentes prácticas deportivas.</p> <p>-Utilizar aspectos técnicos fundamentales de los deporte.</p> <p>-Identificar las reglas del deporte</p>	<p>-Ejercicios metodológicos relacionados a las diferentes técnicas deportivas.</p> <p>-Identificación de las diferentes reglas deportivas a través del juego</p>	<p>-Utiliza técnicas deportivas para resolver situaciones de 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>
---	---	---	--



CONTENIDOS SEGUNDO TRIMESTRE	CAPACIDADES	ACTIVIDADES	INDICADORES/ EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO
Unidad N° 4 Movimiento y Salud. -Habilidad y condición física. Relación entre capacidades condicionales y coordinativas. -Las capacidades motoras básicas: principios, métodos y tácticas de entrenamiento. -Tipos de Habilidades: aprendizaje y aplicación	-Reconoce las capacidades motrices orgánicas condicionales y coordinativas. - Demuestra conocimiento de las habilidades motrices básicas y específicas en función al deporte	-Trabajo de acondicionamiento físico general, atendiendo criterios de higiene postural. -Trabajo de ajuste y perfeccionamiento de las habilidades motrices.	-Incrementa las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el trimestre respecto a su nivel inicial. -Utiliza eficazmente su motricidad, adaptándola a diferentes espacios y situaciones.



<p>Unidad 5</p> <p>Los juegos motores y recreación</p> <p>-El juego, los juegos, jugar: Jugar a los juegos.</p> <p>-La estrategia como plan para resolver el juego. Relación de la táctica y la estrategia con las reglas de juegos y deportes.</p> <p>Unidad 6</p> <p>Deportes</p> <p>-La técnica: economía y eficiencia en el movimiento deportivo</p> <p>-El deporte como práctica lúdico-motriz.</p> <p>-La movilidad de la regla. La diversión. El placer.</p>	<p>-Reconoce esquemas de acción a las variables temporales y espaciales en situaciones de juego.</p> <p>-Comprende los elementos constitutivos de las diferentes prácticas deportivas.</p> <p>-Reconoce los aspectos técnicos fundamentales de un deporte.</p> <p>-Identifica las reglas del deporte</p>	<p>-Participación en Juegos recreativos y modificados.</p> <p>-Identificación a través de los 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>-Expresa disfrute y compromiso en la situación de 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 de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</p>
---	--	---	---



TERCER TRIMESTRE	CAPACIDADES	ACTIVIDADES	INDICADORES/ EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO
Unidad N°7 Movimiento y Salud -Habilidad y condición física. Relación entre capacidades condicionales y coordinativas. -Las capacidades motoras básicas: principios, métodos y tácticas de entrenamiento. -Tipos de Habilidades: aprendizaje y aplicación	-Identifica las capacidades motrices orgánicas condicionales y coordinativas.	-Trabajo de acondicionamiento físico general, atendiendo criterios de higiene postural. -Trabajo de ajuste y perfeccionamiento de las habilidades motrices	-Incrementa 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>Unidad 8</p> <p>Los juegos motores y recreación</p> <p>-El juego, los juegos, jugar: Jugar a los juegos.</p> <p>-La estrategia como plan para resolver el juego. Relación de la táctica y la estrategia con las reglas de juegos y deportes.</p> <p>Unidad N°9</p> <p>Deportes</p> <p>-La técnica: economía y eficiencia en el movimiento deportivo</p> <p>-El deporte como práctica lúdico-motriz.</p> <p>-La movilidad de la regla. La diversión. El placer.</p>	<p>- Demuestra conocimiento de las habilidades motrices básicas y específicas en función al deporte</p> <p>-Reconoce esquemas de acción a las variables temporales y espaciales en situaciones de juego.</p> <p>-Comprende los elementos constitutivos de las diferentes prácticas deportivas</p> <p>-Aplica los aspectos técnicos fundamentales de un deporte.</p> <p>-Identifica las reglas del deporte: Vóleibol. Basquetbol. Futbol, Hándbol.</p>	<p>-Participación en juegos recreativos y modificados.</p> <p>-Identificación a través de los 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>-Expresar disfrute y compromiso en la situación de 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>-Realizar acción motriz oportuna en función del juego y de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</p>
---	---	--	--



E.P.E.T. N.º 1 "UNESCO"

2025

--	--	--	--



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, Las clases serán de una hora reloj dos veces a la semana.

-Encuentro intercurios, interturno, y encuentros con otras instituciones.

-Participación en torneos intercolegiales.

-Exposición de trabajos de investigación referidos a temas de la Educación Física, en forma individual y grupal.

CRITERIOS 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.

Los alumnos tendrán que tener unos 80% de asistencia de las clases de educación física. Puntualidad.

Participación activa de las clases.

Respeto a sus compañeros, al profesor. Buen uso de los materiales deportivos.

Cumplimiento del Uniforme de educación física.

Alcanzar las exigencias de las pruebas físicas.

Disfrutar de la actividad física lúdica y deportiva.

FIRMA DEL DOCENTE



PROGRAMA Grupo Muestreo (Alumnos de 1º Año)

Unidad Didáctica N°1, 4, 7: Movimiento y Salud:

Las capacidades motoras fuerza, resistencia, velocidad su relación con la salud y la disponibilidad de sí mismo.

Higiene y salud. Alimentación. Postura y corrección postural.

Que es la higiene, prevención y cuidado del cuerpo. Códigos de convivencia. Para qué sirve la actividad física, entrenamiento de la capacidad aeróbica y anaeróbica, entrenamiento de las cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad). Circuitos y ejercicios contruidos.

Capacidades coordinativas en situaciones deportivas y/o de la vida cotidiana.

Unidad Didáctica N° 2, 5, 8: Juegos Motores y recreación

El desarrollo de la habilidad motriz específica del deporte, en medios naturales en sentido recreacional, selección y utilización de métodos para técnicas o gestos deportivos específicos, a partir de las posibilidades individuales. Entrenamiento de las distintas capacidades y cualidades físicas. Métodos de entrenamiento. Analizar el reglamento de los deportes básquetbol, vóleibol, fútbol, hándbol. Características del juego. Aplicar técnicas básicas del deporte.

Unidad Didáctica N°3, 6, 9: Deporte:

Permitir al adolescente aprender a jugar los juegos deportivos, construirlos, recrearlos, participar en encuentros. Finalidad, regla, estrategia, habilidades motrices, espacio y comunicación. Adecuación del reglamento del juego para incluir activamente a todo el grupo.

Núcleos temáticos obligatorios para estudiar:

1. Resistencia (trabajado en el año, tipos de entrenamiento de la resistencia, juego, inclusión).
2. Situación a resolver (juego, situación de juego o deporte).
3. Capacidades motoras (¿Cuáles son? Ejemplificar tipos de actividades realizadas en clase).
4. El Deporte: Fundamentos y reglas básicas para jugar. Importancia del deporte escolar.



Parte Práctica

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 juego en situaciones específicas de ataque y defensa. Saber diseñar y realizar ejercitaciones, juegos reducidos y/o aplicativos.

Capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad ejercitaciones. Test de Evaluación para diferentes capacidades.

Experimentación de tipos de contracción muscular, técnicas de relajación.

Exigencias Físicas: Trote: 10 minutos continuos; Flexo extensiones de brazos 15 a 20 repeticiones; Abdominales 25 a 40 repeticiones; Espinales 25 a 30 repeticiones

Fuerza de piernas: 3 series de 15 repeticiones (paso al frente o sentadillas).

Test de flexibilidad, equilibrio y coordinación.

Fundamentos básicos de deportes Voleibol, Básquetbol y Futsal, Handbol. Técnicas individuales de juego. Primeros conocimientos y Metodologías Básicas de estos deportes. (Según elección). Driles.

Parte Teórica

Concepto de Educación Física. Importancia.

Beneficios de la actividad física.

Huesos, Músculos y Articulaciones del cuerpo humano (Función, clasificación, nombres, mecánica y ubicación).

Alimentación Saludable. Hidratación.

Importancia de la entrada en calor.

Reglamento de los deportes realizados, que adaptación se realiza en el colegio. Fundamentos básicos.

Condiciones para rendir el examen:

Presentarse con el Uniforme de Educación Física, Poseer Certificado Médico actualizado, permiso de examen y D.N.I



BIBLIOGRAFIA

- 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. 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.