

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

| | |
|----------------------------|--|
| ESPACIO CURRICULAR: | EDUCACIÓN FÍSICA |
| CURSOS: | 4º, 5º, 6º AÑO GRUPO INTERMEDIO |
| DOCENTES: | YAWNY MARCELO, DOS SANTOS SERGIO, AGUIRRE LIDIA, HAHN ELIDA BEATRIZ. |

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

- 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 permitan valorar y practicar actividad psicomotrices en el provecho de sus posibilidades, relacionados con la salud integral

OBJETIVOS

- Emplearan 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

ESPECIFICAS

- 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 |
|---|---|--|---|
| <p>Unidad 1 Movimiento y salud.</p> <p>-Corporeidad y Motricidad: las 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, atendiendo criterios de higiene postural.</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>-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>-Realizar la acción motriz oportuna en función del juego y de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>Unidad 2</p> <p>Los juegos y los Deportes</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 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>-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 deporte</p> <p>Reconoce aspectos técnicos fundamentales de un deporte.</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>-Enseñanza de diferentes tácticas y estrategias del deporte en situaciones de ataque y defensa.</p> | <p>-Utilizar técnicas deportivas para resolver situaciones de juego.</p> <p>Expresar compromiso en la situación de juego.</p> |
|---|--|---|---|

| <p>-Economía y eficiencia en el movimiento deportivo.</p> <p>-Condición física, lúdica y deportiva.</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>-Deporte formal.</p> | |
|--|---|---|---|
| SEGUNDO TRIMESTRE | CAPACIDADES | ACTIVIDADES | INDICADORES/ EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO |
| <p>Unidad 3</p> <p>Movimiento y salud.</p> <p>-Corporeidad y Motricidad: las 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</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, 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>-Utilizar eficazmente su motricidad, adaptándola a diferentes espacios y situaciones.</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>movimiento: ritmo, fluidez, armonía, precisión y dinamismo.</p> <p>Unidad 4</p> <p>Los juegos y los Deportes</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 inclusión.</p> <p>-La técnica economía y eficacia.</p> <p>-El equipo y el grupo, diferencias y analogías. Roles, funciones, puestos y</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 deporte</p> <p>Reconoce aspectos técnicos fundamentales de un deporte.</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>-enseñanza de las diferentes técnicas y estrategias del deporte en situaciones de ataque o defensa.</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 de juego.</p> |
|--|---|---|--|

| | | | |
|---|--|---|--|
| posiciones. -Economía y eficiencia en el movimiento deportivo. -Condición física, lúdica y deportiva. | -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 | -Deporte formal | |
| TERCER TRIMESTRE | CAPACIDADES | ACTIVIDADES | INDICADORES/ EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO |
| Unidad 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 | -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 motrices orgánicas condicionales y coordinativas. | -Trabajo de acondicionamiento físico general, mediante del entrenamiento de la fuerza, resistencia. Potencia. 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>movimiento: ritmo, fluidez, armonía, precisión y dinamismo.</p> <p>Unidad 6</p> <p>Los juegos y los Deportes</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 inclusión.</p> <p>-La técnica economía y eficacia.</p> <p>-El equipo y el grupo, diferencias y analogías. Roles, funciones, puestos y</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 deporte</p> <p>Reconoce aspectos técnicos fundamentales de un deporte.</p> | <p>-Identificación a través de los juegos de los diferentes roles y funciones.</p> <p>-ejercicios de fijación y perfeccionamiento relacionados a 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>-Utilizar eficazmente su motricidad, adaptándola a diferentes espacios y situaciones.</p> <p>-Realizar la acción motriz 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 de juego.</p> |
|--|--|--|--|

| | | | |
|---|---|-------------------------|--|
| <p>posiciones.</p> <p>-Economía y eficiencia en el movimiento deportivo.</p> <p>-Condición física, lúdica y deportiva</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>-Deporte formal.</p> | |
|---|---|-------------------------|--|

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA

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

Encuentros intercurros, interturno, y encuentros con otras instituciones.

-Participación en torneos Intercolegiales.

-Participación de la maratón "La Indu se Mueve".

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**Deporte: Vóley-Básquet-Futbol-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-Futbol-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, puesto 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.

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

Firma del Docente