

COLEGIO HEROES DE MALVINAS

PLANIFICACION ANUAL DE EDUCACION FISICA

CURSO: 2° AÑO A-B-C-D-E

PROFESORES:

LEGUIZAMON ROBERTO

MARTINEZ MARCELO

PAZ EIJO ROXANA

AÑO: 2024

PLANIFICACION ANUAL PERÍODO LECTIVO 2024

FUNDAMENTACIÓN O PROPOSITO FORMATIVO DE LA UNIDAD CURRICULAR.

La inclusión de la Educación Física responde a que es un compromiso ineludible de la escuela preservar y mejorar la salud orgánica de los alumnos, tiene un carácter compensador de las actividades intelectuales.

La educación física permite al joven desarrollar adecuadamente sus habilidades y capacidades, ajustar sus movimientos, ritmos personales y asumir responsabilidades, tomar decisiones, consolidar hábitos y actitudes. A su vez le ayuda al adolescente a mejorar su estado de salud y a desarrollar su voluntad como así también participa en la formación del carácter, en el equilibrio de las emociones y en el desarrollo de cualidades para ser una buena persona

PROPÓSITO

Utilizar las habilidades motrices de acuerdo a los requerimientos de las situaciones planteadas.

Reconocer la condición corporal y las habilidades motrices para el mejoramiento en relación a los planteos dados.

Reconocer el modo saludable de realización de práctica corporal y motriz para la vida diaria.

Actuar en prácticas deportivas diversas, integrándose, valorando a sus pares.

Adecuar las reglas de juego para posibilitar la ayuda mutua y la inclusión.

CONTENIDOS:

EJE N° 1:

ESQUEMAS MOTORES

-En relación con las practicas corporales:

La utilización de habilidades corporales y motrices.

Reconocimiento de su condición corporal.

EJE N° 2:

GIMNASIA FORMATIVA

-El propio cuerpo

Elaboración de entrenamientos de capacidades motoras.

Reconocimiento de la relación entre capacidad motora, habilidad motriz y capacidad resolutive.

Postura.

EJE N° 3

JUEGOS:

-El cuerpo y el medio social.

Organización táctica autónoma de un grupo para el juego.

-Normas y valores:

El valor social del juego.

Deportes abiertos: (voleybol, futbol, handball, basquetbol)

-El propio cuerpo:

Hábitos motores específicos propios del deporte (posiciones básicas)

-Normas y valores:

Acuerdos grupales.

La educación de reglas.

EJE N° 4

GIMNASIA EN SUS DIFERENTES EXPRESIONES:

-En relación con practicas corporales y secuencias coreográficas.

La apropiación, valoración de prácticas corporales expresivas.

Secuencia coreográfica, individual con o sin elemento, soportes musicales, respetando su libre expresión.

EJE N ° 5

DEPORTE CERRADO: ATLETISMO

Entrenamiento de capacidades motoras.

Posiciones específicas de salto, lanzamiento.

TEORIA:

Educación física. Concepto, historia, beneficios. Desplazamientos, variantes.

Capacidades físicas. Cuerpo humano (huesos, músculos,

articulaciones)Circuito (organización, realización). Juegos (concepto, origen,

tipos de juegos) . Deportes (concepto, origen, deporte dado en clase,

reglamento)

CAPACIDADES

Resolución de problemas

Pensamiento Critico

Trabajo con otros

Compromiso y Responsabilidad

CONTENIDOS TRANSVERSALES:

Actividad física y salud.

Esi . Cuidado del cuerpo.

METODOLOGÍA

Se trabajara con los saberes previos de cada grupo. Mostración e imitación, realizando los ejercicios y detallando que partes del cuerpo trabaja en cada uno. En los deportes se trabajara corrigiendo y afianzando la ejecución de los fundamentos utilizando también método de mostración e imitación, siendo esta la manera más efectiva de enseñanza.

Recursos Didácticos

Pelotas, red, colchonetas, sogas, aros, conos, reglamentos.

EVALUACIÓN

Criterio de Evaluación

Capacidad para analizar situaciones planteadas.

Capacidad para reflexionar y comprender las actividades.

Uso de vocabulario técnico.

Respeto por el otro.

Cuidado de elementos.

Autoevaluación del alumno.

Formulación por parte del docente de una planilla en donde el estudiante emite un juicio crítico sobre su rendimiento y su comportamiento. Esta ficha se implementará cada vez que concluya una unidad.

Instrumentos de Evaluación

Continua.

Presentación y realización de trabajos pre – establecidos.(practica-teoria)

Presentación personal.

Asistencia. Puntualidad.

Pre – disposición diaria

Respeto por la materia, presentación de carpetas.

Cuidado de materiales e instalaciones.

Autoevaluación

Bibliografía:

Provista por los docentes.

Reglamento (reglamentodedeportesescolares.blogspot.com/)

COLEGIO HEROES DE MALVINAS

PROGRAMA ANUAL DE EDUCACION
FISICA

CURSO: 2° AÑO A-B-C-D-E

PROFESORES:

LEGUIZAMON ROBERTO
MARTINEZ MARCELO
PAZ EIJO ROXANA

AÑO: 2024

EJE N° 1:

Esquemas motores

Desplazamientos: caminar, trote, galope, salticado, carrera, saltos. Resistencia. Esquema. Elongación.

EJE N° 2:

Gimasia formativa:

Trabajo en circuito. Fuerza, resistencia, velocidad, reacción. (Abdominales superiores, inferiores, fuerza de brazos, tríceps, potencia de piernas, espinales, saltos). Ejercicios de elongación.

EJE N° 3:

Juegos – deportes abiertos:

Voleibol: golpe de arriba, golpe de abajo. Saque. Recepción. Ubicación en la cancha. Juego reglas simples. Reglamento.

Básquet– hándbol: pases, recepción, lanzamiento. Dribles y juegos.

Fútbol: Pases, driles y juegos.

EJE N° 4:

Gimnasia en sus diferentes expresiones:

Esquema gimnástico, con o sin elementos, utilizando balanceos, giros, desplazamientos. (1 minuto, 30 segundos de duración)

EJE N° 5:

Deporte cerrado : atletismo:

Trote 12 minutos. Salto en largo. Carrera 100 metros. Posta. Lanzamiento.

Teoría:

Educación física. Concepto, beneficios. Desplazamientos, variantes.

Capacidades físicas. Circuito. Juegos y deportes.