

Colegio Secundario Heroes de Malvinas

Educación Física

3° año "A"

Profesores: Brandan Maria Belén

Ramirez Walter

Paz Eijo Roxana

Paz Dardo

Año 2024

● Fundamentación

Cada año se presenta con un desafío, poniendo al docente en una nuevo reto de replantearse métodos de enseñanza, contenidos a dictar, aspectos en general a mejorar, cambiar, o aplicar en sus clases. Seguimos en la tarea de encontrar la mejor forma de poder llegar a nuestros alumnos. Cuidadosamente habiendo pasado el periodo de diagnóstico seleccionamos los contenidos prioritarios e indispensables para el desarrollo psicomotriz del sujeto. Así mismo también tuvimos en cuenta aquellos contenidos que tengan una correlatividad con años siguientes, donde los docentes del mismo espacio curricular puedan llevar adelante un trabajo en conjunto, equilibrado y eficaz, donde se pueda además garantizar, en lo posible, el mayor porcentaje de aprendizaje del alumno.

Entre los contenidos seleccionados incorporamos además actividades que se puedan desarrollar de manera teórica y práctica. Como se decía al principio nos encontramos ante una nueva realidad que afrontamos concerniente al área de la salud, donde estamos expuestos a nuevos virus, bacterias, y enfermedades que influyen en nuestros hábitos que pueden a la larga ser perjudicial para el bienestar.

Sumado a las enfermedades infecciosas o de otro tipo el sedentarismo, los malos hábitos alimenticios, malas posturas frente a las pantallas, y demás, siguen en aumento cada año. Por todo esto nos vimos en la necesidad de evaluar detenidamente condiciones y limitaciones del grupo de alumnos. Todo esto conlleva beneficios colaterales, como ser el cambio de humor, una mayor predisposición, fortalecer el sistema inmunológico, entre otros. Siempre priorizando la importancia de la formación integral del adolescente, nos planteamos todos estos factores y buscamos la manera donde ellos puedan no solo acceder a las actividades si no también cumplir con ellas.

● Propositos

1. Sistematizar, interpretar y desarrollar actividades fisicas con una actitud de autoexigencia para mejorar el dominio y control corporal, rendimiento motor, técnicas basicas de respiracion y relajacion como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones.
2. Desarrollar la iniciativa individual y el habito del trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.
3. Reconocer y mejorar los niveles de condicion fisica general, resistencia, fuerza, coordinacion, equilibrio y agilidad; desarrollando una actitud colaborativa, respetando al grupo y los materiales.

Capacidades: Las capacidades fundamentales a desarrollar por los estudiantes durante su trayecto escolar en el presente ciclo lectivo son:

- Resolucion de problemas
- Trabajo con otros
- Comunicacion
- Compromiso y responsabilidad

● Metodologia:



- Demostracion: implica la imitacion por partes del alumno
- Actividades exploratorias con el espacio y los materiales, para que los estudiantes exploren y elijan conductas motoras a desarrollar con ellos.

- Tareas rotativas: planteo de actividades por sectores, por donde el grupo circulara permaneciendo en ellos un tiempo determinado.
- Enseñanza activa: por imitacion o mando. Creatividad.

● Recursos Didacticos

Materiales: Pelotas,conos, aros, sogas, colchonetas, pesas, red, tortuguitas, entre otros.

Humano: docente, alumnos.

● Evaluación

- Capacidad de ser puntuales, asistir con uniforme adecuado a clase.
- Practica constante de los ejercicios hasta alcanzar la tecnica correcta y lograr la economia y amplitud de los movimientos.
- Creatividad y coordinacion en la ejecucion de los esquemas motores.
- Reconocimiento y correcta ejecucion de los ejercicios musculares trabajados.
- Predispencion para aprender y mejorar la tecnica correcta de los fundamentos y reglas basicas del deporte.
- Respeto con el docente, con sus pares y para con la materia.
- Cuidado de materiales e instalaciones.

*Autoevaluacion

*Instrumentos de Evaluacion:

- Observacion directa.
- Lista de seguimiento (puntualidad, asistencia, uniforme, participacion)

- Resolucion de problemas.
- Trabajos practicos, individual y/o grupal.
- Investigacion mediante monografias confeccionadas por el alumno.
- Exposicion de diferentes temas (escritos u oral)

● Bibliografia

- Reglamento de cada deporte
- Material provisto por el docente