

**CENTRO DE EDUCACION TECNICA N° 13**  
**PLANIFICACION ANUAL DE EDUCACION FISICA**  
**AÑO 2023**  
**CICLO SUPERIOR**

**PROFESOR:**

- ❖ DE GAETANO, LUCIANO; TRIPAILAO, HORACIO ANGEL.

**CURSOS:**

- 1° 1° ALIMENTACION TURNO TARDE, 1° 1° ELECTROMECANICA TURNO TARDE, 1° 1° ELECTROMECANICA TURNO MAÑANA.

**Objetivos del Espacio Curricular**

- ❖ Lograr la formación física básica.
- ❖ Desarrollar la formación física Técnica.
- ❖ Desarrollar la expresión por medio del movimiento.
- ❖ Afianzar la individualidad y la integración al grupo.
- ❖ Adquirir hábitos de vida sana.
- ❖ Adquirir elementos expresivos y comunicativos básicos para codificar y decodificar mensajes.
- ❖ Desarrollar el espíritu creativo para expresarse y comunicarse.
- ❖ Desarrollar el juicio crítico para que no se convierta en un mero repetidor de ideas.
- ❖ Incorporar técnicas de trabajo y métodos de aprendizaje individual y grupal.
- ❖ Que permita desarrollar un espíritu de cooperación, solidaridad y respeto mutuo.

**Expectativas de logro de Educación Física**

- ❖ Comprender el aporte valioso de la educación física para el mejoramiento de la salud y calidad de vida.
- ❖ Participar en juegos y actividades deportivas resolviendo situaciones de movimiento, estableciendo relaciones con los demás, evitando discriminaciones, comportamientos agresivos y actitudes de rivalidad competitiva.
- ❖ Trabajar la condición física, con un programa que se ha de juzgar las necesidades y posibilidades de los adolescentes, para aprender a reflexionar sobre los conceptos de salud y calidad de vida.
- ❖ Relacionarse con la naturaleza en forma respetuosa y armónica, a partir de experiencias variadas adquirir conocimientos, valores, actitudes, compromiso y habilidades necesarias para proteger y mejorar el medio ambiente.
- ❖ Adquirir conocimientos sobre el accionar de la anatomía y fisiología del cuerpo humano.
- ❖ Valorar la importancia de las capacidades físicas intervinientes en el desarrollo de la condición de cada individuo y desarrollarla con un plan adecuado.
- ❖ Conocer y valorar el cuerpo a partir de diversas actividades físicas.

**Contenidos**

**1er Año Ciclo Superior**

- LOS JUEGOS DEPORTIVOS: La práctica de juegos deportivos con presencia de interacción motriz. La práctica en juegos deportivos institucionalizados en forma recreativas y como competencia pedagógicas. Interés por la promoción de la propia cultura de los juegos tradicionales y autóctonos. Creación de juegos deportivos desde los propios intereses.
- PARÁMETROS CONFIGURADORES DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS: Análisis y usos de las reglas como factor del entorno problemáticos de juegos y deportes. La interpretación y diferenciación de las lógicas de las acciones motrices de los juegos deportivos practicados en relación a las problemáticas espaciales y temporales del mismo. Análisis y enunciación de los roles y sub roles estratégicos de los juegos deportivos. Autonomías de las tomas de decisión en la resolución de problemáticas de juegos. La anticipación táctica y su relación con compañeros oponentes en las situaciones de juegos. Selección de acción adecuadas y de códigos de comunicación y contra comunicación pertinentes a los requerimientos de las situaciones motrices. Diversificación de la disponibilidad motriz a diferentes contextos problemáticos de los juegos. Construcción y reconstrucción de habilidades motoras específicas en relación al contexto problemáticos de los juegos.

Ajuste a las habilidades motrices específicas a las variables del entorno del juego.  
Programación y puesta en práctica de estrategias de juego que incluyan la reflexión compartida acerca de las decisiones individuales y colectivas sobre las acciones.

- LAS CAPACIDADES DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS: Mejora, comprensión y valoración de las propias capacidades físicas y coordinativas posibles antes los requerimientos de los juegos deportivos. Análisis e interpretación de experiencia, sensaciones, percepciones e informaciones generales que contribuya al conocimiento del propio cuerpo y de sus capacidades de movimientos, expresión y comunicación.
- LA CONVIVENCIA DEMOCRÁTICAS DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS: Cooperación tolerancia y armonía entre géneros. Observación debates y análisis de actitudes y comportamientos en el contexto de la prácticas lúdicas y deportivas. Control de emociones confianza de uno mismo. Participación en la organización y desarrollo del proyecto de acción tales como encuentros deportivos, jornadas recreativas, actividades en el medio ambiente natural.
- LAS CAPACIDADES MOTORAS Y LA CONSTRUCCIÓN CORPORAL Y MOTRIZ: La planificación y vivencia de la intensidad, el volumen, la frecuencia y duración en tareas de resistencia, fuerza, velocidad y movilidad flexibilidad para el desarrollo corporal. Diseños y autocontrol corporal en ejercicios gimnásticos y destrezas rítmicas. Planificación y ejecución de ejercicios gimnásticos y destrezas a partir de la confianza en las propias habilidades perceptivas cinéticas y motrices. Espíritu crítico y toma de posición de un estilo de vida saludable. La creación y los hábitos de ejercicios gimnásticos para la entrada en calor y finalización de las actividades físicas. El goce y el hábito perdurable de ejercicios gimnásticos para la mejora de la calidad de vida. Su relación con los factores de riesgo y la armonía con el medio ambiente natural. El valor de la práctica continua y autónoma de ejercicios gimnásticos. La importancia para la vida humana. Desarrollo y uso de capacidades condicionales y coordinativas, con acciones motrices deportivas.
- LA CONCIENCIA CORPORAL: La identificación del esquema y la imagen corporal en distintas construcciones y situaciones gímnicas. La sensibilización del cuerpo en el actuar expresivo, rítmico y fluido de las formas gimnásticas que permitan el reconocimiento de las propias posibilidades motrices. Participación en la planificación y prácticas de formas gimnásticas que permitan el reconocimiento de las propias posibilidades motrices. El valor de la corporeidad ante los mensajes de los medios masivos de comunicación.

#### **Criterios de Evaluación**

- ❖ Se tendrán en cuenta la acción del alumno en cuanto a la alternativa propuesta, su interés personal para una mejor performance con el objetivo de lograr los fundamentos básicos de las diferentes actividades.
- ❖ Ver contrato pedagógico.

#### **Criterios de Acreditación**

- ❖ La correcta aplicación de los saberes en las diferentes actividades y su combinación.
- ❖ La correcta presentación de los trabajos prácticos en tiempo y forma.
- ❖ La correcta actuación de los conceptos teóricos con las prácticas.
- ❖ La correcta ejecución de los movimientos de aptitud física y de gestos técnicos.
- ❖ La concurrencia a clase en el porcentaje acordado.

#### **Metodología de Trabajo**

- ❖ Resolución de problemas de movimiento.
- ❖ Asignación de tareas.
- ❖ Mando directo.
- ❖ Exposición y muestreo.
- ❖ Trabajos de investigación.
- ❖ Salidas que promuevan la actividad física, actividades en el SUM, polideportivos, plaza, isla 92.
- ❖ Esta planificación es abierta y está sujeta a cambios por factores que puedan afectar el normal dictado de clases.