



MINISTERIO DE EDUCACION DE LA PROVINCIA DE SANTA FE
DIRECCION PROVINCIAL DE EDUCACION

E.E.S.O.P.I. Nº 8043 ING. PEDRO CRISTIA

PLANIFICACION ANUAL DE EDUCACION FISICA

Profesora: Analía Malizia

Cursos: 1eros C y D turno tarde

Profesora: Lidia Vila

Cursos: 1eros A y B turno mañana

Espacio curricular: EDUCACION FISICA

FUNDAMENTACION

Uno de los componentes fundamentales del ser humano, como es sabido, es la posibilidad de movimiento, necesario para la propia existencia, por ser este una forma de vincular a la persona con el medio en el que interactúa y se desarrolla. Ese cuerpo en movimiento exterioriza sus necesidades, deseos, motivaciones y se comunica, expresa, relaciona, conoce y se reconoce.

La Educación Física, a través del cuerpo, del movimiento y de los demás aspectos que constituyen a la persona ofrece a sus alumnos una serie de posibilidades, cuyo fin último es conseguir un conocimiento de sí mismo y la adaptación al entorno natural, físico y social.

A través del cuerpo y gracias al movimiento, la persona experimenta en forma permanente permitiéndole adquirir conocimientos y saberes del mundo que lo rodea, de la sociedad, de sí mismo y de su propia capacidad de acción. Por lo tanto, nuestra área disciplinar no se limita al estudio de la anatomía, la fisiología o la biomecánica. Estas áreas de ciencia nos aportan importantes conocimientos pero no son los únicos, puesto que: el cuerpo es la casa de la persona, el lugar donde él habita, vive y experimenta y pasan por él toda clase de experiencias, como así también sus ideas, sentimientos, deseos, historias.

En consecuencia cualquier conducta motriz estará influida por una serie de factores del orden corporal, cognitivo, afectivo, valorativo, social.

Teniendo en cuenta estos principios, es que los profesores de esta área nos proponemos una formación integral del alumno tendientes a su equilibrio intelectual y psíquico, al mejoramiento de su calidad de vida y del cuidado de su salud, a través de propuestas educativas que tenderán a la práctica reflexiva de actividades corporales y motrices que le permitan el mejoramiento de sus desempeños y la construcción y elaboración de conceptos y procedimientos que enriquezcan el conocimiento de su propio cuerpo, su motricidad y de la forma de transferirlos a diversas situaciones de la vida cotidiana.

PROPOSITO:

Desde la tarea docente nos proponemos posibilitar, acompañar, facilitar, impulsar y animar a nuestros alumnos a transitar e incrementar la experiencia de lo corporal, aprendiendo, disfrutando y compartiendo con su grupo en nuestro espacio curricular, dentro y fuera del establecimiento escolar ya sea en nuestro lugar de trabajo cotidiano como en encuentros y torneos organizados por la institución a la que pertenecemos o al Mec.

Unidad Curricular 1:

Eje temático: **GIMNASIA**

Objetivos de Aprendizajes:

- Conocer las características propias de la gimnasia.
- Ejecutar gestos y posturas propias del deporte.
- Compartir la actividad con sus pares.
- Incrementar las cualidades físicas a través de este deporte.

Contenido actitudinales:

- Valoración de esta actividad como medio de preservación de la vida y de su salud.
- Respeto y participación responsable respecto de las normas de seguridad propias del deporte y demás reglas de la institución.
- Formación de hábitos de cumplimiento, participación y cooperación dentro del espacio de trabajo.
- A partir de la posibilidad que nos da el deporte: destacar el valor al respeto por las reglas, la responsabilidad, el respeto, la tolerancia.
- Interacción grupal.

Contenidos Conceptuales:

- Utilización de los elementos que nos brinda el espacio natural y los materiales didácticos para el mejoramiento de la forma física.
- Utilización de los elementos de la gimnasia en la construcción de la composición individual y grupal.
- Utilización del material teórico para la incorporación del reglamento, desarrollo de la competencia y características generales de la gimnasia.

Contenidos Procedimentales:

- Ejecución de tareas tendientes al mejoramiento de las cualidades físicas.
- Adecuación del cuerpo en relación al espacio, a sus pares y al elemento.
- Elaboración y ejecución de esquemas grupales y/o individuales.

Actividades:

- Ejercicios de movilidad general, de las grandes articulaciones a las pequeñas, de los grandes grupos musculares a los pequeños.
- A través del movimiento: Identificar y localizar músculos, huesos, órganos, planos corporales.
- Ejercicios de elongación, fortalecimiento: diferenciar.
- Identificar grupos musculares, actuar en ellos elongando y fortaleciendo.
- Diferentes formas de entrada en calor: su función, su importancia.
- Movimientos con o sin desplazamientos. Diferentes tipos de desplazamientos.
- Ejercicios contruidos: balanceos y circunducciones.
- Construcción de una serie gimnastica: destrezas básicas, balanceos, giros, saltos, vueltas, equilibrios.

- Construcción de una composición corporal que contenga: utilización de un espacio determinados, cambios de ritmos, de dirección y de frente, utilizando los 3 planos: alto, medio y bajo, saltos, giros, equilibrios, vueltas, en forma individual y grupal. Con o sin música.
- Diferentes tipos de gimnasia. Gimnasia rítmica. Gimnasia olímpica. Gimnasia desde el punto de vista recreativa. Características. Competencias. Diferencias. Reglamento.

Dinámica de trabajo: individual, grupal o en equipos. Teórico y práctico.

Materiales curriculares: elementos tradicionales y no tradicionales, trabajo a manos libres.

Material didáctico: soga, pelotas, cinta, aros, conos, elástico, bastón.

Tiempo y espacio: 1º trimestre de 1 estímulo semanal. Espacio disponible en ese momento.

Evaluación:

Ejecución correcta de la técnica de los gestos específicos de la gimnasia acorde a un nivel inicial.

Elaboración de una serie gimnástica y /o composición gimnástica.

Lista de control: asistencia, participación, cumplimiento, respeto, compromiso grupal, responsabilidad.

Unidad didáctica nº 2 y 3:

Eje organizador: Introducción a los deportes: Voleibol, Hándbol.

Objetivos de Aprendizajes:

- Conocer las características propias del deporte.
- Ejecutar gestos y posturas propias del deporte.
- Compartir la actividad con sus pares.
- Incrementar las cualidades físicas a través de este deporte.

Contenido actitudinales:

- Valoración de esta actividad como medio de preservación de la vida y de su salud.
- Valoración al esfuerzo como pilar fundamental para cualquier logro.
- Respeto y participación responsable respecto de las normas de seguridad propias del deporte y demás reglas de la institución.
- Formación de hábitos de cumplimiento, participación y cooperación dentro del espacio de trabajo.
- A partir de la posibilidad que nos da el deporte: destacar el valor al respeto por las reglas, la responsabilidad, el respeto, la tolerancia
- Interacción grupal.

Contenidos Conceptuales:

- Importancia del juego en la adolescencia y en la vida.
- Ética deportiva.
- Reglas básicas del deporte.
- El deporte como práctica lúdico-motriz y como práctica competitiva.

- El juego y la asignación de roles.

Contenidos Procedimentales:

- Ubicación en el campo de juego.
- Adecuación del cuerpo en relación al espacio, a sus pares y al elemento (pelota).
- Ejecución de gestos básicos.
- Practica permanente y de avance progresivo de los deportes seleccionados acorde al espacio disponible.

Actividades:

- Ejercicios de movilidad general, de elongación, de fortalecimiento. Entrada en calor.
- Continuar intensificando lo ejercitado en el 1º trimestre.
- Ejercicios o juegos donde se desarrollen capacidades físicas: coordinación, resistencia, velocidad, destrezas, para aplicarlo al deporte.
- Ejercitación de fundamentos del deporte: pases, saques, tiros, recepciones, manipulación de la pelota respetando el reglamento respectivo.
- Ejecución de los fundamentos básicos de cada deporte en el lugar y en movimiento.
- Ejecución coordinada de varios elementos aprendidos.
- Aplicación de estos elementos durante el juego.
- Aplicación del reglamento básico durante el juego.
- Nociones básicas de ataque y defensa. Posiciones de los jugadores en el campo de juego.
- Juegos pre- deportivos. Juegos modificados.
- Partidos con reglas mínimas.
- Encuentros. Torneos. Participación de “Juegos en Red”
- Otros juegos: fútbol, softbol, etc. (adaptados al espacio y tiempo)

Dinámica de trabajo: individual, grupal o en equipos. Teórico y práctico.

Material didáctico: soga, pelotas, aros, conos, campo de juego, arcos, redes, bastón, silbato.

Tiempo y espacio: 2º y 3º trimestre de 1 estímulo semanal. Lugar disponible en ese momento.

Evaluación:

- Ejecución correcta de la técnica de los gestos específicos de los deportes dados: pases saques tiros, manejo de la pelota, en el lugar y en movimiento, combinación de varios elementos en forma continuada y coordinada.
- Desenvolvimiento dentro del campo de juego acorde a un nivel inicial.
- Lista de control: asistencia, participación, cumplimiento, respeto, compromiso grupal, responsabilidad.

Bibliografía:

Lectura, comprensión y reflexión para los días de lluvia:

1. Ponemos en palabras lo desarrollado en clase. Entrada en calor, porque para que. Vuelta a la calma porque y para qué.
2. Diferentes tipos de gimnasia. Rítmica, deportiva, etc. Reglamento básico de la gimnasia rítmica y olímpica.
3. El atletismo. Pruebas. Competencias. Características. Velocidad, Resistencia, Fuerza, Potencia.
4. Reglamento oficial de Hándbol. Básico
5. Reglamento oficial de Voleibol Básico
6. El juego y el deporte. Diferencias características de cada uno.
7. Carta de los derechos del niño y adolescente en el deporte.
8. Estudio de la estructura del cuerpo humano en su conjunto. Funciones.
9. Huesos músculos y articulaciones. Tendones y ligamentos. Lesiones más comunes.
10. Como y porque nos movemos.
11. Articulación y coordinación en el funcionamiento de los diferentes sistemas. generalidades
12. Nutrición: alimentación saludable.