



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

E.E.S.O.P.I. N° 8043 ING. PEDRO CRISTIA

PLANIFICACION ANUAL DE EDUCACION FISICA

Profesora: Analia Malizia

Cursos: 3eros A y B turno tarde

Profesora: Lidia Vila

Cursos: -4to A y B turno tarde

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 clases 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 didáctica nº 1:

Eje organizador: **Los deportes**

Objetivos de Aprendizajes:

- Incrementar el conocimiento de las características propias de los deportes dados.
- Mejorar la ejecución de los gestos y posturas propias del deporte.
- Compartir la actividad con sus pares.
- Incrementar las cualidades físicas a través de estos deportes.

Contenidos actitudinales:

- Valoración de la forma física.
- Respeto a las limitaciones, a los logros propios y de los demás.
- Integración mediante la participación y colaboración.
- Posición crítica, responsable y constructiva frente a la actividad en que participa.
- Perseverancia en la búsqueda de la eficacia técnica y rendimiento motor.
- Capacidad para evaluar, decidir y actuar de acuerdo a las reglas en diversas situaciones y problemas concretos.

Contenidos conceptuales:

- Técnica del deporte.
- Técnicas más complejas.
- Conceptos generales de las capacidades motoras y específicas del deporte elegido.
- Reglamentación del deporte elegido.
- Juego, salud, deporte.
- Deporte competitivo, deporte recreativo, deporte espectáculo.
- Grupo. Equipo. Roles. Funciones.
- Táctica. Estrategia.
- Ataque. Defensa. Sistemas, formaciones.

Contenidos Procedimentales:

- Búsqueda de economía y eficacia de la ejecución técnica de los gestos deportivos y su aplicación en situaciones de juego.
- Desarrollo de las capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia, destreza.
- Análisis y comprensión de las reglas del juego. Porque y para qué. La función del árbitro. Puntos de vista: árbitro, jugador, espectador. Ponerse de acuerdo y respetar lo acordado. Retomando y profundizando los conceptos del año anterior.
- Participación del juego, ocupando diferentes roles.
- Análisis y discusión de roles dentro y fuera de la cancha.

- Reflexión sobre el compromiso que implica jugar con otros.
- Conflictos, discusión, propuesta de superación, acuerdos.
- Elaboración, práctica y aplicación de esquemas tácticos.
- Reconocimiento de acciones de ataque y defensa.

Contenidos prácticos:

Unidad 1:

- Entrada en calor: distintas formas de realizarlo. Función.
- Movilidad articular, muscular.
- Movilidad de los segmentos corporales.
- Diferenciar y localizar: anterior / posterior, superior / inferior, lateral derecho / izquierdo, interno / externo, separación / aproximación.
- Ejercicios de elongación y su función.
- Ejercicios de fortalecimiento y su función.
- Diferencias entre elongar y fortalecer.
- Circuitos aeróbicos y de fortalecimiento.
- Caminatas.
- Desplazamientos: caminar, correr, saltar y sus combinaciones y variantes.
Desplazamiento lateral: con cambio de dirección y de lado, combinado con brazos.

Unidad 2:

- Técnica individual:
- Hándbol:
- Pases: pases sobre hombro, de pecho, de revés. Recepción de pases.
- Tiros: tiros sobre hombro, tiros suspendidos, aumentando la exigencia del año anterior.
- Retomando el aprendizaje del Ritmo de 3 tiempos, perfeccionamos la técnica.
- Pases en el lugar y en movimiento.
- Desplazamiento con la pelota: Dribling en movimiento.
- Fintas.
- Combinación de dribling, fintas, pases, y lanzamientos a la carrera y enlazados.
- Juegos pre-deportivos.
- Ampliación del reglamento en forma progresiva.
- Juego con reglamento completo.
- Sistemas defensivos y ofensivos
-
- VOLEIBOL:
- Fundamentos : pases, saque, recepción de saque,
- Iniciación al bloqueo y al remate.
- Juegos pre-deportivos. Juego adaptado
- Aplicación del reglamento en forma progresiva.
- Juego con todas las reglas

Unidad 3:

Hándbol:

- Sentido de la defensa. Fundamentos ofensivos.
- Fundamentos del ataque. Tiro. Caídas. Fintas.
- Principios del atacante. Contraataque. Cortinas.
- El arquero. Posiciones según sea tiro libre, penal, córner.
- Acciones defensivas y ofensivas del arquero.
- Reglamento del arquero
- Táctica:
- Defensa, principios, tipos, sistemas defensivos.
- Ataque: fases del ataque. Sistemas del ataque.

Vóley:

- Práctica sistemática de la técnica aprendida en la 2º unidad.
- Perfeccionamiento de las técnicas dadas.

Unidad 4:

- Aplicación del reglamento oficial.
- Arbitraje.
- Participación de partidos en clase.
- Juego amistoso inter-cursos.
- Participación en torneos, encuentros.
- Participación en juegos en red.
- Otros juegos: futbol, softbol, etc (adaptados al espacio y nivel)

Dinámica de trabajo: individual, en parejas, en grupos, equipos. Todos los contenidos se dictaran de modo teórico y práctico.

Tiempo y espacio: 1 estímulo semanal. Instalaciones disponibles en ese momento.

Materiales curriculares:

Pautas del docente, material didáctico varios (pelotas, sogas medicim ball, conos, bastón, aros, campo de juego de Hándbol (espacio adaptado) y Vóley.

Evaluación:

Observación directa.

Lista de control.

Test de eficiencia física.

Pruebas practicas sobre técnica del gesto deportivo y/o acciones tácticas, individual, en parejas, en tríos.

Atención a la diversidad:

Atención personalizada.

Asignación de tareas.

Trabajo en pequeños grupos.

Aprendizaje cooperativo.

Bibliografía:

Lectura, comprensión y reflexión para los días de lluvia:

Revisión de los años anteriores:

1. Ponemos en palabras lo desarrollado en clase. Entrada en calor, porque y para qué. Vuelta a la calma porque y para qué.
2. Reglamento oficial de Hándbol. Completo.
3. Reglamento oficial de Voleibol. Completo.
4. Estudio de la estructura del cuerpo humano en su conjunto. Funciones.
5. Sistema osteo- muscular. Identificación y ubicación de cada hueso, musculo y grupos musculares. Función. Identificación de las articulaciones, análisis del funcionamiento de cada tipo de articulación.
6. Como y porque nos movemos.
7. Sistema nervioso
8. Sistema cardiopulmonar.
9. Sistema circulatorio

Temas complementarios para 3ers y 4to.años:

10. Sistema endocrino
11. Sistema digestivo
12. Sistema excretor
13. Articulación y coordinación en el funcionamiento de los diferentes sistemas.