

# PLANIFICACIÓN ANUAL AREA EDUCACIÓN FÍSICA

PARA EL TERCER AÑO DEL CICLO BASICO

2024

POLO EDUCATIVO GENERAL LAGOS

PROFESOR: DORTENZIO GERMÁN  
PROFESORA: DIPIETRO FIAMA

## **FUNDAMENTACION GENERAL:**

- Entendemos a la Educación Física como una materia de vital importancia en el transcurso de la escolaridad, ya que conjuga el cuerpo y la mente en un todo. El cuerpo se comunica, se expresa y relaciona siendo el movimiento el medio de acción. Teniendo como ejes la educación el cuerpo y el movimiento para conocer mis capacidades para poder mejorarlas y nuestras habilidades para poder desarrollarlas. Son muchos los beneficios que trae hacer ejercicio y deportes pero también es muy importante a la hora de socializar, en un ambiente donde fomentamos los buenos valores, con el objetivo de vincularse con el otro y tener una mejor calidad de vida. Por tal motivo creemos fundamental para las y los estudiantes de la escuela Sara Bartfeld Rietti el cursado de la educación física quienes perseguimos los siguientes propósitos:
  - Conocer nuestro cuerpo y sus posibilidades
  - Tomar al juego como herramienta del aprendizaje
  - Crear hábitos de una vida físicamente activa.
  - Desarrollar capacidades del movimiento
  - Fomentar la práctica de actividades recreativas y deportivas
  - Incorporar la importancia de una alimentación saludable
  - Crear conciencia para ser participes en una situación de emergencias y ayudar al prójimo

-En este sentido, los y las estudiantes tendrán los siguientes objetivos de la materia:

- Jugar e integrarse con el resto del grupo
- Interactuar de manera solidaria en las propuestas de la materia
- Conocer el cuerpo humano, aparato locomotor musculos y huesos
- Saber la importancia y las funciones de los huesos y los musculos
- Adquirir buenos hábitos corporales para favorecer la higiene y la salud.
- Fomentar una alimentación sana y balanceada para mejorar la calidad de vida.
- Aprender la importancia de una correcta hidratación antes durante y post ejercicio.

- Desarrollar las capacidades físicas básicas en trabajos por estaciones
- Incorporar el reglamento y los fundamentos básicos del Handbol, el Voley y el Softbol.
- Conocer el Ovalo nutricional para adoptar una alimentación balanceado.
- Saber que es la muerte súbita, para prevenirla y como activar el sistema de emergencia. Conocer que es la cadena de vida.
- Saber hacer Rcp con las manos
- Jugar de manera activa y participativa al Handbol al Voley y el Softbol
- Participar en eventos recreativos deportivos y campamentales.
- Construir relaciones equilibradas favoreciendo el respeto y la inclusión

### **METODOLOGIA DE TRABAJO ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA:**

En la clase: trabajo en pequeños grupos, ya sea para realizar la entrada en calor o desarrollo y práctica de técnicas deportivas. Circuitos rotativos: para desarrollo de trabajos de fuerza, coordinación y reacción motora y técnicas deportivas

Mediante clases introductorias a la materia dar a conocer el cuerpo para el mejor desarrollo y cuidado del mismo.

En la práctica de ejercicios buscar el interés por el desarrollo de actividad física buscando saber sus beneficios como consecuencia de la práctica periódica.

Según la actividad planificada y el objetivo de la misma se aplicará: La resolución de problemas, asignación de tareas y descubrimiento guiada en la fase técnica.

Por medio de juegos mezcladores, recreativos, integradores y pre deportivos buscar sensibilidad creativa en la participación de los mismos y la importancia de adquirir ciertas destrezas.

También generar estrategias personales en la resolución de situaciones motrices en juegos y deportes, favoreciendo el buen jugar y disfrutando el jugar con otro.

Ejercer una ética de competición, mostrando disposición favorable para acordar, aceptar, respetar reglas, siendo tolerante y sereno en la victoria y/o derrota.

En jornadas recreativas, eventos deportivos o campamentos mostrar la importancia de de la participación como fomento de pertenencia y ambiente propicio para aprender valores de convivencia con estudiantes de diferentes cursos

### **EJE 1: Partes de la clase y futbol:**

1. Partes de la clase de Educación y su fundamento
2. Entrada en calor, importancia y cambios fisiológicos
3. Momentos de la entrada en calor, práctica y conocimiento de los ejercicios correctos para la prevención de lesiones.
4. Parte principal y vuelta a la calma
5. Futbol: conocimiento de la idea del juego, análisis mediante videos, aprendizaje de los fundamentos básicos individuales del futbol y el reglamento del mismo. Táctica inicial, ataque y defensa. Practica y evaluación en el juego del traslado de pelota, pases, recepción, lanzamientos al arco.
6. Frecuencia Cardiaca. Relación con la actividad física.

### **EJE 2: Softbol y bienestar y salud:**

- 1 Ejercicios, juegos, deportes y su fundamento.
- 2 Preparación física general y específica para el desarrollo de las prácticas deportivas. Participación en el juego asumiendo roles y funciones específicas.
- 3 Intervención en acciones colectivas acordadas para la resolución de situaciones de juego.
- 4 Beneficios del ejercicio y la práctica deportiva periódica.
- 5 Las capacidades físicas básicas. Fuerza, flexibilidad, velocidad, coordinación serán aplicadas en diferentes deportes y trabajadas de manera específica durante las clases. Trabajos en circuitos rotativos de trabajo.
- 6 Softbol: conocimiento de la idea del juego, análisis mediante videos, aprendizaje de los fundamentos básicos individuales del Softbol y el reglamento del mismo.
- 7 Táctica inicial, ataque y defensa. Practica y evaluación en el juego correcta observación de una correcta ejecución de los pases, la recepción y el bateo.
- 8 Fundamentos básicos de juego, campo de juego, posición de los jugadores. Funciones y cambio de roles. Ataque y defensa.
- 9 Competencia, rivalidad: ganar, perder, juego limpio. Táctica y estrategia.
- 10 Hidratación, beneficios de una correcta hidratación, antes durante y después del ejercicio.
- 11 Nutrición: Ovalo nutricional, grafico e interpretación, alimentación balanceado.
- 12 Muerte súbita, sistema de emergencia y cadena de vida. Rcp con las manos.
- 13 Participación de jornadas y eventos en la naturaleza. Convivencia y tareas rotativas. Aprendizaje de valores

***La apropiación del sentido cooperativo, de inclusión y disfrute de las prácticas corporales grupales, lúdicas, motrices y deportivas.***

### **MATERIALES A UTILIZAR:**

Conos, sogas, aros, pelotas de futbol y softbol, guantes, elementos coordinativos, colchonetas, vallas, dispositivos audiovisuales y otros.

### **EVALUACIÓN:**

Los criterios de evaluación serán en base al proceso en el que los estudiantes y su producción a lo largo del período, observaremos la evolución y el interés por la asignatura. Los indicadores a saber son los trabajos prácticos, las asistencias a las clases (presenciales y/o virtuales) como así también el examen integrador del cuatrimestre con su correspondiente recuperatorio en el caso ser necesario.

También se tendrá en cuenta fundamentalmente diferentes aspectos puestos en juego en situaciones motrices deportivas, estrategias cognitivas puestas en juego

El deporte da lugar a evaluación de muchos aspectos aprendidos, siendo este una herramienta para poder hacerlo ya que se propicia la autonomía, el pensamiento creativo y reflexivo y la participación activa en relación a la resolución de situaciones de juego.

También las actitudes éticas y emocionales que constituyen las acciones motrices y la interacción con otros, también forman parte de la evaluación (ética deportiva) La observación e indagación son procedimientos importantes en esta área. El progreso individual y colectivo durante el proceso, es fundamental para determinar la aprobación de la materia

### **BIBLIOGRAFÍA:**

NAP de Educación Física. Ciclo básico Educación Secundaria. Ministerio de Educación. Manual de Educación Física y Deportes. Editorial Océano.

Bracht, Valter, Educación Física y aprendizaje social. Córdoba, Velez Sarfield, 1996.

DevísDevís, José, Educación Física, deporte y currículum. España, Visor, 1996

Material académico utilizado Material de estudio "Educacion Fisica I" compartido con los estudiantes mediante aula virtual.