EDUCACION FÍSICA

2º Y 3º AÑO

PROFESORES:
ARAMBEL, Laura
BARRANTES, Silvina
MIGUEZ, Daniel
PEREIRA, Cacho
MOLINA, Leandro
ROMANO, Sandra

JEFE DPTO. EDUCACION FÍSICA
PEREIRA, Cacho

2019

PLANIFICACIÓN ANUAL

MATERIA: EDUCACÍON FÍSICA

PROPÓSITO GENERAL DE LA ASIGNATURA:

- Favorecer el reconocimiento de la importancia del cuidado de la salud a través de la práctica de actividades corporales y motrices.
- Promover la aceptación de su imagen corporal, reconociendo sus posibilidades y limitaciones.
- Favorecer la construcción de valores y su expresión a través de actitudes de respeto, solidaridad y cooperación en sus prácticas lúdicas, gimnástica, deportivas y en experiencias en el medio natural.
- Favorecer la reflexión crítica en la resolución de problemas, mediante el logro de acuerdos, la elaboración táctica y/o la construcción de diferentes habilidades motoras; la comunicación de los procesos y las producciones realizadas

NUCLEO TEMÁ-TICO	EJE	TIEMPO	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
VOLEIBOL	EL PROPIO CUERPO	1er, 2do y 3er TRIM.	• Que el alumno desarrolle las habilidades específicas del voleibol	**Habilidades motoras específicas del voleibol.** • Golpe manos altas • Golpe manos bajas • Saque de abajo • Recepción • Golpe de manos altas en suspensión. • Golpe manos altas hacia atrás. • Armado. • Errores frecuentes de ejecución en las habilidades específicas	• Driles, ejercicios y juegos de las distintas habilidades motoras específicas.	• Pelotas • Conos • Cancha • Red	• Observación directa • Evaluación oral • Autoevaluación • Co-evaluación
	EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO FISICO		• Que logre utilizar el espacio de juego con sentido táctico	*Utilización del espacio de juego con sentido táctico* • Ubicación, relevos, rotaciones, cubrimientos en las posiciones y funciones dentro del juego. • Selección de habilidades motoras de acuerdo con las trayectorias y los desplazamientos. • Anticipación de desplazamientos en el espacio de los deportes con un sentido táctico estratégico. • Resoluciones tácticas en los juegos deportivos, aplicando nociones espaciales y temporales.	• Juego 3 vs 3 y 4 vs 4		
	EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL		• Que logren disfrutar de la práctica del deporte vinculándose con sus pares • Que incorpore valores relacionados con la práctica deportiva • Que desarrolle principios tácticos individuales y colectivos • Que resuelva situaciones problemáticas • Que aprenda las reglas oficiales del mini deporte	*Juego: voleibol* • Juego 4 vs. 4, • 4 vs. 4: recepción con 3 jugadores • Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual • Introducción a los principios tácticos **Reglas** • Reglas básicas deporte • Encuentros deportivos dentro de la institución. *Táctica individual y colectiva.* *Principios* • Armador a turno en posición 3. • Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual y grupal. • Estructuras y elementos comunes y diferentes con otros deportes abiertos. • Situaciones de juego con aplicación de principios tácticos. • Situaciones de oposición con respecto a los objetivos tácticos estratégicos. • La comunicación motriz: producción e interpretación de mensajes entre compañeros y adversarios. *Normas y valores* • Resolución de conflictos en el grupo con mediación del docente. • Respeto por el derecho a participar, jugar y aprender ante las diferencias de nacionalidad, costumbres, capacidad y género.	• Juego 4 vs 4 • Driles a resolver desde la táctica • Charlas para la construcción de normas y valores		

NUCLEO TEMÁ-TICO	EJE	TIEMPO	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
GIMNASIA FORMACIÓN CORPORAL	EL PROPIO CUERPO	1er TRIM. 2do TRIM. 3er TRIM.	• Que desarrolle y mejore sus capacidades condicionales y coordinativas • Que adquiera mayor fluidez y coordinación de movimiento en la ejecución de habilidades específicas • Que adquiera conocimiento sobre el Ap. Locomotor • Que vivencie la correcta y alineación postural y su relación con la salud y las acciones motrices • Que utilice habilidades motoras para resolver situaciones motrices • Que incremente las capacidades condicionales y coordinativas • Que reconozca la importancia de la entrada en calor • Que incorpore Conceptos teóricos sobre entrada en calor y capacidades físicas • Que aprenda a regular esfuerzos	• Noción de capacidad motora, tipo de capacidades condicionales y coordinativas • La regulación del esfuerzo • Resistencia Gral. Aeróbica y anaeróbica • Flexibilidad corporal: movilidad articular y elongación • Fuerza de los grandes grupos musculares • Velocidad • Equilibrio • Coordinación • Tareas y ejercicios para la entrada en calor: su valor para el cuidado del propio cuerpo • Selección y uso de habilidades motoras para resolver situaciones motrices • Resistencia Gral. Aeróbica y anaeróbica • Flexibilidad corporal articular y elongación • Fuerza resistencia de piernas y brazos. • La postura y su relación con la salud y las acciones motrices: ejercicios para el ajuste postural	• Trote continuo, en intervalos y con cambios de ritmo • Ejercicios de velocidad y reacción variando intensidad y distancias • Ejercicios de movilidad articular y elongación muscular • Ejercicios para Fza. abdominal Y dorsal • Ejercicios para Fza. de piernas y brazos • Circuitos de tres o cuatro estaciones • Entrada en calor, diferentes opciones • Lectura del texto: importancia entrada en calor y capacidades físicas • Circuitos de tres o cuatro estaciones • Ejercicios para el ajuste postural	• Pelotas • Conos • Sogas • Gimnasio • Circuito de motricidad • Aros	• Observación directa • Evaluación oral • Autoevaluación • Co-evaluación
	EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO FISICO	1er, 2do y 3er TRIM.	• Que reconozca las posibilidades que le proporcionan los espacios de clase y tome conciencia de los riesgos	• Los espacios de la clase: posibilidades, desventajas y riesgos que ofrece	• Aplicar lo conceptual a los diferentes ejercicios		
	EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL	1er, 2do y 3er TRIM.	• Que sea capaz de detectar las situaciones de riesgo de las prácticas motrices	• Situaciones de riesgo en las prácticas motrices	• Aplicar lo conceptual a los diferentes ejercicios		

NUCLEO TEMÁ-TICO	EJE	TIEMPO	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
JUEGOS	ELPROPIO CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL	1ero, 2do y 3er TRIM.	• Que participe activamente de los juegos motores y tradicionales • Que incorpore valores relacionados con la actividad lúdica	• Tareas y juegos cooperativos que impliquen tratados, acuerdos y diferentes tipos de resoluciones. Juegos de competencia en grupos y equipos con diversos tipos de organización. • Invención de juegos variados. • Juegos tradicionales propios de la edad, originarios de las diversas comunidades de origen que coexisten en la escuela. • **Normas y valores.** • Respeto por las reglas explicadas y/o acordadas entre el docente y el grupo para jugar los juegos. La aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y de los demás integrantes del grupo. • Estrategias para la resolución de conflictos en juegos con mediación del docente	• Juegos propuestos por el docente, por los alumnos y de creación grupal	• Pelotas • Conos • Sogas • Colchonetas • aros • Gimnasio • Material no convencional	• Observación directa • Evaluación oral • Autoevaluación • Co-evaluación

NUCLEO TEMÁ-TICO	EJE	TIEMPO	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
GIMNASIA	EL PROPIO CUERPO	2do y 3er TRIM	• Que adquieran las habilidades propias de la Gimnasia Rítmica • Vivencien las habilidades motoras específicas de la Gimnasia Artística	**Habilidades motoras específicas propias de la Gimnasia Rítmica:** -Posiciones de brazos y piernas de la Danza Clásica. -Desplazamientos. -Balanceos y circunducciones de brazos. -Equilibrios. -Saltos. -Rolidos. **Habilidades motoras específicas propias de la Gimnasia Artística:** -Rol adelante y atrás agrupado. -Variantes de roles: rol adelante en posición de escuadra. -Vertical. -Medialuna	• Circuitos • Trabajo individual, en pareja y en tríos • Armado de series	• Pelotas • Conos • Sogas • Colchonetas • aros • Gimnasio • Plano inclinado • Cintas • Materiales no convencionales	• Observación directa • Evaluación oral • Autoevaluación • Co-evaluación

NUCLEO TEMÁ-TICO	EJE	TIEMPO	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
	EL CUERPO Y EL MEDIO FÍSICO	3er TRIM	• Que puedan realizar una coreografía con los contenidos desarrollados	- Juegos rítmicos, de coordinación, de aplicación de las técnicas aprendidas, de cooperación. - Montaje de manos libres con música, uso del espacio con diferentes trayectorias, niveles, en dúos, tercetos, cuartetos. Creación pautada, libre.	• Juegos, en parejas, tríos, etc • Armado de una coreografía simple-	• Pelotas • Conos • Sogas • Colchonetas • aros • Gimnasio	• Observación directa • Evaluación oral • Autoevaluación • Co-evaluación

NUCLEO TEMÁ-TICO	EJE	TIEMPO	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
HANDBALL	EL PROPIO CUERPO	1er, 2do y 3er TRIM.	• Que el alumno desarrolle las habilidades específicas del Handball	**Habilidades motoras específicas del Handball** • Pase y recepción • Lanzamiento a pie firme • Lanzamiento suspendido • Dribling. • Cambio de dirección y desmarque • Amagues y fintas • Errores frecuentes de ejecución en las habilidades específicas	• Driles, ejercicios y juegos de las distintas habilidades motoras específicas	• Pelotas • Conos • Cancha	• Observación directa • Evaluación oral • Autoevaluación • Co-evaluación
	EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO FISICO		• Que logre utilizar el espacio de juego con sentido táctico	**Utilización del espacio de juego con sentido táctico.** • Espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego • Posiciones en el espacio con un sentido táctico estratégico	• Juegos con superioridad e inferioridad numérica • Juego 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4 hasta 7 vs 7		
	EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL		• Que disfrute de la práctica del deporte vinculándose con sus pares • Que incorpore valores relacionados con la práctica deportiva • Que desarrolle principios tácticos individuales y colectivos • Que resuelva situaciones problemáticas • Que aprenda las reglas oficiales del mini deporte	**Juego:** • El deporte reducido como elemento introductorio para el juego formal **Táctica individual y colectiva. Principios.** **Fases del juego.** -Fases del ataque: contraataque. - Fases de la defensa: equilibrio defensivo y repliegue. **Táctica individual y colectiva. Principios.** - Pase y desplazamiento - Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual. - Comunicación motriz y gestual. - Introducción a los principios tácticos del Handball. **Reglas** • Reglas del deporte adaptadas.	• Juegos con superioridad e inferioridad numérica • Juego 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4 hasta 7 vs 7 • Driles a resolver desde la táctica • Charlas para la construcción de normas y valores		

NUCLEO TEMÁ-TICO	EJE	TIEMPO	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
FUTBOL	EL PROPIO CUERPO	1er, 2do y 3er TRIM.	• Que el alumno desarrolle las habilidades específicas del Futbol • Que el alumno desarrolle los fundamentos tácticos individuales. • Que el alumno adquiera mayor fluidez y coordinación de movimientos en la ejecución de habilidades especificas.	**Habilidades motoras específicas del Futbol** • Conducción. • Pase • Tiro de media distancia • Dribling. • Pase. • Recepción. • Cabeceo. • Tiro de media y larga distancia. . • Sistemas de juego: 1-3 y 2-2.Reglamento. • Correcciones y ajustes técnica a partir del a partir del análisis de las habilidades que realizan los alumnos, compañeros y docentes	• Diles, ejercicios y juegos de las distintas habilidades motoras específicas • Diles , ejercicios y juegos de las distintas habilidades motoras especificas. • Parejas, tríos. Con o sin intervención del profesor • Trabajo en pequeños grupos. • Fundamentos individuales, en parejas y tercetos.	• Pelotas • Conos • Cancha • Vallas • Aros	• Observación directa • Evaluación oral • Autoevaluación • Co-evaluación • Observación de actitudes tolerancia, aceptación de resultados.
	EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO FISICO		• Que logre utilizar el espacio de juego con sentido táctico • Que reconozca las posibilidades que le proporcionan los espacios de clase y tome conciencia de los riezgos	**Utilización del espacio de juego con sentido táctico.** • Del 1 vs 1 al 5 vs 5 • Espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego • Posiciones en el espacio con un sentido táctico estratégico • Táctica individual y colectiva • Situaciones de oposición en el enfrenamiento	• Juegos con superioridad e inferioridad numérica • Juego 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4 hasta 7 vs 7		
	EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL		• Que disfrute de la práctica del deporte vinculándose con sus pares • Que incorpore valores relacionados con la práctica deportiva • Que desarrolle principios tácticos individuales y colectivos • Que resuelva situaciones problemáticas • Que aprenda las reglas oficiales del deporte • Que incorpore valores relacionados con la actividad	**Juego:** • El deporte reducido como elemento introductorio para el juego formal **Táctica individual y colectiva. Principios.** **Fases del juego.** -Fases del ataque: contraataque. - Fases de la defensa: equilibrio defensivo y repliegue. **Táctica individual y colectiva. Principios.** - Resolución de situaciones problemáticas que se presentan en el juego con inferioridad y superioridad numérica. - Pase y desplazamiento , pase y devolución - Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual. - Comunicación motriz y gestual. - Situaciones de pelota parada. - Introducción a los principios tácticos del Futbol - Desmarque - Marcaje y quite **Reglas** • Reglas del deporte adaptadas.	• Juegos con superioridad e inferioridad numérica • Juego 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4 hasta 7 vs 7 • Driles a resolver desde la táctica • Charlas para la construcción de normas y valores		

NUCLEO TEMÁ-TICO	EJE	TIEMPO	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
BASQUET	EL PROPIO CUERPO	1er, 2do y 3er TRIM.	• Que el alumno desarrolle las habilidades específicas del Básquet	**Habilidades motoras específicas del Básquet** • Dribling de traslado y protección. Cambios de mano y dirección. • Tipos de pase: de pecho, sobre hombro, sobre cabeza y de faja. • Lanzamientos a pie firme y bandeja. • Movimiento de pies: pie de pívot y detenciones. • Errores frecuentes de ejecución en las habilidades específicas del básquetbol. • Errores frecuentes de ejecución en las habilidades específicas del básquetbol.	• Driles, ejercicios y juegos de las distintas habilidades motoras específicas	• Pelotas • Conos • Cancha • Vallas • Aros	• Observación directa • Evaluación oral • Autoevaluación • Co-evaluación
	EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO FISICO		• Que logre utilizar el espacio de juego con sentido táctico	**Utilización del espacio de juego con sentido táctico.** • Espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego. • Posiciones en el espacio de los deportes con un sentido táctico estratégico.	• Juegos con superioridad e inferioridad numérica • Juego 1 vs 1, hasta 5 vs 5		
	EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL		• Que disfrute de la práctica del deporte vinculándose con sus pares • Que incorpore valores relacionados con la práctica deportiva • Que desarrolle principios tácticos individuales y colectivos • Que resuelva situaciones problemáticas • Que aprenda las reglas oficiales	**Táctica individual y colectiva** **Juego:** • El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal. • Juego reducido del 1 vs. 1 al 3 vs 3 • Criterios para la selección y conformación de los equipos. • Situaciones en superioridad e inferioridad numérica en el juego. • Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual. • Comunicación motriz y gestual. • Desmarque. Entrar y salir. Salir y entrar. • Control del balón en forma individual y grupal. • Acción de cortar después del pase. • Ubicar espacios libres por delante de la línea de la pelota. • Búsqueda de posiciones de lanzamiento. • Cambios de dirección con control del balón. • 1 vs. 1 (ofensivo y defensivo). • Posición con respecto al sector, a la pelota y al rival. **Sistemas de juego** • Juego global 5 vs. 5. **Reglas** • Pautas consensuadas en el grupo que favorezcan la participación de todos. **Normas y valores** • Resolución de conflictos en el grupo con mediación del docente. • Respeto por el derecho a participar, jugar y aprender ante las diferencias de racionalidad, costumbres, capacidad y género.	• Juegos con superioridad e inferioridad numérica • Juego 1 vs 1, hasta 5 vs 5 • Driles a resolver desde la táctica • Charlas para la construcción de normas y valores		

NUCLEO TEMÁ-TICO	EJE	TIEMPO	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
HOCKEY	EL PROPIO CUERPO	1er, 2do y 3er TRIM.	• Que el alumno desarrolle las habilidades específicas del Hockey	**Habilidades motoras específicas del Hockey** • Empuñaduras. • Conducción de derecho y de revés. • Dribling. • Cambios de dirección. • Giros. • Pases: Barrida de manos separadas y Push frontal y lateral • Diferentes tipos de recepciones frontal y de derecha (estática y dinámica). •	• Driles, ejercicios y juegos de las distintas habilidades motoras específicas	• Pelotas • Conos • Cancha • Vallas • Aros	• Observación directa • Evaluación oral • Autoevaluación • Co-evaluación
	EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO FISICO		• Que logre utilizar el espacio de juego con sentido táctico	**Utilización del espacio de juego con sentido táctico.** • Del 1 vs 1 al 5 vs 5 • Espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego • Posiciones en el espacio con un sentido táctico estratégico	• Juegos con superioridad e inferioridad numérica • Juego 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4		
	EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL		• Que disfrute de la práctica del deporte vinculándose con sus pares • Que incorpore valores relacionados con la práctica deportiva • Que desarrolle principios tácticos individuales y colectivos • Que resuelva situaciones problemáticas • Que aprenda las reglas oficiales del deporte	**Juego:** • El deporte reducido como elemento introductorio para el juego formal **Táctica individual y colectiva. Principios.** - Resolución de situaciones problemáticas que se presentan en el juego con inferioridad y superioridad numérica. - Pase y desplazamiento , pase y devolución - Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual. - Comunicación motriz y gestual. - Situaciones de pelota parada. - Introducción a los principios tácticos del Hockey - Desmarque - Marcaje y quite - Organización táctica del grupo para un juego a partir de la propuesta del docente o sin su intervención. - La comunicación motriz: producción e interpretación de mensajes entre compañeros y adversarios. **Reglas** • Reglas y los valores del deporte adaptadas.	• Juegos con superioridad e inferioridad numérica • Juego 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4 • Driles a resolver desde la táctica • Charlas para la construcción de normas y valores		

NUCLEO TEMÁ-TICO	EJE	TIEMPO	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
ATLETISMO	EL PROPIO CUERPO	2do y 3er TRIM.	• Que desarrolle las habilidades especificas del Atletismo	• Diferenciación de los ritmos cardiacos y respiratorio para la autorregulación del esfuerzo • Carreras atléticas de velocidad en distancias adaptadas • Partida alta conceptos básicos • Partida baja conceptos básicos • Carreras de relevos o postas • Salto en largo • Lanzamiento con materiales adaptados	• Auto evaluación del ritmo cardiaco • Carreras de 30, 50 y 70 mts. • Ejercitación de partida alta y baja • Ejercitación de pase de testimonio, técnica ascendente y descendente • Ejercitación de saltos en largo • Ejercitación de lanzamiento	• Cronometro • Colchonetas • Testimonios • Balas	• Observación directa • Evaluación oral • Autoevaluación • Co-evaluación
	EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO FISICO	2do y 3er TRIM.	• Que utilice las diferentes trayectorias y desplazamientos	• Diferenciación de trayectorias y desplazamientos en las diferentes habilidades atléticas.	• Ejercitaciones con desplazamientos		
	EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL	1er, 2do y 3er TRIM.	• Que se vincule con sus pares a través del deporte • Que incorpore valores relacionados a la práctica deportiva	Juegos de carreras de velocidad, individual y por equipos. - Juegos de saltos y lanzamientos como introducción a las competencias atléticas. - Competencias atléticas: pruebas adaptadas. Normas y valores - Resolución de conflictos en el grupo con mediación del docente. -Respeto por el derecho a participar, jugar y aprender ante las diferencias de nacionalidad, costumbres, capacidad y género.	• Juegos • Competencias • Charlas para la construcción de normas y valores		

NUCLEO TEMÁ-TICO	EJE	TIEMPO	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
MEDIO NATURAL	EL PROPIO CUERPO	1er, 2do y 3er TRIM.	• Que se vincule con el ambiente y lo proteja. • Que construya habilidades para la resolución de situaciones que el medio les presenta.	• Habilidades motoras en la resolución de situaciones del medio natural (equilibrios, traslado de objetos, transporte). • Caminatas: criterios para la regulación del esfuerzo. • Nutrición e hidratación a considerar en las actividades en la naturaleza. • Primeros auxilios	• Trepa • Caminata • Suspensión • Balanceo • Equilibrio	• Carpas • Brújulas • Sogas • Mapas • Elementos del medio natural • Fósforos	• Observación directa • Evaluación oral • Autoevaluación • Co-evaluación
	EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO FISICO		• Que reconozca las particularidades del ambiente.	• Armado de carpas. • Selección del terreno adecuado para instalar el campamento y para el desarrollo de las actividades motrices. • Preparación de fuegos. Tipos de fuego. Utilización. • El cuidado del medio natural en la realización de prácticas motrices	• Orientación • Reconocimiento y preparación del terreno • Armado de fuego y prevención (uso y tipos de fuegos) • Armado de carpa • Cuidado del medio natural		
	EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL		• Que se vincule con sus pares a través del ambiente • Que incorpore valores relacionados a la práctica de resolución de problemas que ambiente presente	• Juegos grupales en el ámbito natural aplicando los conocimientos sobre las características y particularidades del medio. • La identificación de problemáticas ambientales: la consideración de alternativas para su resolución. • La construcción colectiva de una agenda de actividades en la naturaleza. • Normas y valores • Valoración del cuidado del medio ambiente. y Las normas como reguladoras de la convivencia en ámbitos no habituales.	• Actividades y juegos en parejas y en pequeños y grandes grupos.		