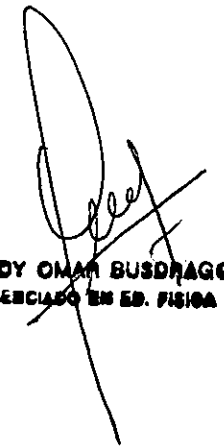


PLANIFICACIÓN ANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA 2º AÑO –Período lectivo 2018

Obj. Por cuatrimestre	Contenidos	Actividades	Metodología	Evaluación	Recursos	Observaciones
<p>(1º CUATRIMESTRE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar habilidades y potenciar las experiencias motrices en relación al espacio – tiempo para solucionar problemas en la vida diaria. • Favorecer el estado de salud y distribución adecuada de la energía . Principios básicos de entrenamiento. • Valorar la función del cuerpo, cuidando su alimentación. • Motivar la convivencia e integración a través del conocimiento y práctica de actividades atléticas y gimnásticas. • Restablecer la armonía corporal cuya ruptura se inicia con la pubertad y compensar los daños provocados por los daños de la vida moderna. • Lograr un conocimiento de los materiales, sus propiedades y sus formas de clasificación, que les permita seleccionarlos para su uso en los proyectos tecnológicos planteados. • Fundamentar racionalmente las propias opciones de valor a partir de principios éticos, respetando la pluralidad de opciones de las demás personas. • Promover una forma adecuada de expresión oral. 	<ul style="list-style-type: none"> • El juego: Libertad y compromiso. • Formación física y prestación motriz en los ejercicios, juegos y en la vida cotidiana. • Los cambios corporales por la actividad física sistemática (coordinativas, muscular orgánicas). La energía. • Las capacidades motoras básicas: Resistencia, Fuerza, Flexibilidad, Velocidad, Agilidad, Velocidad de reacción, Partida baja, Salto en alto, Lanzamiento de jabalina. • Esquema motores combinados. Aprendizaje motor. • La destreza y la habilidad: importancia para el desenvolvimiento personal. • Principios básicos del entrenamiento. • Higiene corporal – Alimentación sana. • Ajustes de esquemas de acción a las variables espacio – temporales en situaciones de juego, creados por los alumnos. • Registro de sensaciones subjetivas y señales de fatiga, regulación e intensidades de esfuerzo. • Selección y combinación de esquemas motores. • La identidad personal. • El auto conocimiento • Las acciones cotidianas. • Respeto propio y de los demás. • Cuidado del cuerpo. • Los derechos y deberes de los estudiantes. • La diversidad. La No discriminación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos en masa, por equipos, individuales, exploratorios, tarea • Trabajo con colchonetas (vertical , media luna) individuales. • Lanzamiento con elementos (pelotas) con una y dos manos. • Técnicas de lanzamiento. (jabalina) • Salto alto: metodologías y ejercicios de aplicación . Técnica Barrei-Rol. • Multisaltos. Saltos con una pierna buscando distancia y altura. • Ejercicios contruoidos para brazos, piernas, abdomen, espaldas y pectorales, con y sin elementos. • Circuitos (por tiempo y repeticiones). • Trabajos en parejas, tríos, grupos. • Carrera continua. • Skipping, zancadas. • Ejercicios de reacción • Higiene personal y vestimenta apropiada a los factores climáticos. • Cambios de roles. • Juegos 	<ul style="list-style-type: none"> • Progresiones metodológicas con y sin elementos de: <ul style="list-style-type: none"> a) vertical . b) media luna c) saltos. • Metodologías significativas a través de la valoración y recuperación de experiencias previas. • Metodologías demostrativas y comprensión de consignas orales. • Utilización de las acciones cotidianas para el abordaje de temas. • Utilización del medio natural, factores climáticos y su vestimenta 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa. • Aptitud física: <ul style="list-style-type: none"> 1) Test de Klissouras: 1000 mts . 2) Fuerza resistencia abdominal: repeticiones en un minuto; 3) Fuerza resistencia de brazos: máximas repeticiones en flexiones de brazos; 4) Test de Wells para medir la flexibilidad. 5) Utilización de los espacios y recursos en las clases. • Preocupación por el cuidado personal y el de sus compañeros. • Argumentos para exponer soluciones a la problemas que se presentan en la vida diaria <p>Se evaluará el proceso de aprendizaje, objetivos, conocimientos, actitudes, metodología y recursos, respetando acuerdos institucionales. Evaluación de juicio. Simple Obs. , apreciación global del movimiento. Eval. Oral.</p>	<p>Colchonetas sogas elásticas. pelotas, pelota medicinal (peso), bastones, aros, cronómetro. Jabalinas Saltómetros Varilla</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guías de estudio para alumnos con problemas de salud. • Evaluaciones orales para alumnos exceptuados a las clases de Ed. Física. <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  REDY OMAR BUSDRAGO DOCENTE EN ED. FISICA </div>

PLANIFICACIÓN ANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA 2º AÑO -PERIODO LECTIVO 2018

Obj. Por cuatrimestre	Contenidos	Actividades	Metodología	Evaluación	Recursos	Observaciones
<p>(2º cuatrimestre)</p> <ul style="list-style-type: none"> Desarrollar habilidades y potenciar las experiencias motrices en relación al espacio – tiempo para solucionar problemas en la vida diaria. Favorecer el estado de salud y distribución adecuado de la energía. Valorar la función del cuerpo, cuidando su alimentación. Motivar la convivencia e integración a través del conocimiento y práctica de actividades atléticas y deportivas. Motivar la convivencia e integración a través del conocimiento y práctica de las actividades deportivas y salidas. Lograr una formación atlético deportiva, sin llegar a su especialización. Motivar y favorecer el trabajo interdisciplinario. Promover una forma adecuada de expresión oral. Iniciar al alumno en los contenidos básicos de Vida en la Naturaleza. Posibilitar las experiencias de las habilidades en la Naturaleza. 	<ul style="list-style-type: none"> El espíritu de las reglas, fijar igualdad de condiciones para todos. Roles. El deporte como práctica lúdico motriz. Juego limpio. Habilidad táctica – estrategia en ataque y defensa. El equipo: funciones. roles, conflictos, comunicación, pertenencia. Las capacidades motoras básicas: Resistencia, Fuerza, Flexibilidad, Velocidad, Agilidad. Principios básicos del entrenamiento. Higiene corporal – alimentación sana. Ajustes de esquemas de acción a las variables espacio – temporales en situaciones de juego creadas por los alumnos. Registro de sensaciones subjetivas y señales de fatiga, regulación e intensidades de esfuerzo. Programación y organización del trabajo. Elección de puestos y aceptación de cambio de roles y funciones. Participación en competencias internas y con otras escuelas. Aplicaciones tecnológicas a los diferentes deportes. Las acciones cotidianas. Respeto propio y de los demás. Cuidado del cuerpo. Los derechos y deberes de los estudiantes. La diversidad. La No discriminación. Trabajos y actividades al aire libre Formación de equipos de trabajo, para conocimiento del medio ambiente. Preservación del medio ambiente. Programación, organización y ejecución De trabajos y actividades al aire libre 	<ul style="list-style-type: none"> Juegos: en masa, por equipos, individuales, exploratorios, tarea, predeportivos. Ejercicios contruidos para brazos, piernas, abdomen, espalda y pectorales con y sin elementos. Circuitos. Trabajos individuales, en parejas, tríos y grupos. Carrera continua. Piques escalonados. Driles: Ejecución de jugadas básicas para cada deporte, tanto en ataque como en defensa. Salidas recreativas: visitas – paseos. Cambio de roles. Reflexiones sobre las Acciones cotidianas. Conocimiento de las principales habilidades básicas campamentiles. Armado de carpas, fuego, nudos y orientación 	<ul style="list-style-type: none"> Progresiones metodológicas con y sin elementos de : <ul style="list-style-type: none"> a) Dribing. b) lanzamientos, c) pases. Metodologías significativas a través de la valoración y recuperación de experiencias previas. Progresiones para la interpretación básica del deporte. Metodologías demostrativas y comprensión de consignas orales. Participación del taller de un día , donde se pondrán en práctica las habilidades individuales y grupales. 	<ul style="list-style-type: none"> Observación directa. Pruebas de pase – recepción en parejas. Dribling individual., parejas, grupo Pruebas de precisión en lanzamiento. Interpretación de reglas a través del juego. Respeto por las reglas en situación del juego y hacia el ocasional adversario. Participación y desenvolvimiento. Individual y grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> Redes . pelotas. arcos , cronómetros. colchonetas, sogas elásticas , neumáticos Silbatos. Carpas, sogas, brújulas, leña. 	<ul style="list-style-type: none"> Guías de estudio para alumnos con problemas de salud. Evaluaciones orales para alumnos exceptuados a las clases de Ed. Física <ul style="list-style-type: none"> Torneo intercurros de atletismo en la pista. <div style="text-align: right;">  <p>HEDY OMAR BUSDRAGÓ VICERRECTOR EN ED. FÍSICA</p> </div>