

**INSTITUTO SECUNDARIO  
NUESTRA SEÑORA DE LOURDES**

**PLANIFICACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**LEMA:**

**“ PEREGRINOS DE LA ESPERANZA”**

**DOCENTE: FERNANDEZ PATRICIA**

**CICLO LECTIVO: 2025**

**CURSOS : 2° B – 4° B – 5° B – 4° A – 5° A**

## **DIAGNOSTICO Y ARTICULACION**

En las primeras clases de educación física en consenso con el Dpto, nos propusimos hacer un diagnóstico de los saberes aprendidos por nuestros educandos en esta etapa, y saber a ciencia cierta si lo que se proponía como prácticas activas y su correspondiente devolución fueron asimiladas y desarrolladas de manera efectiva o no.

Vimos como respuesta al diagnóstico, alumnos ávidos de actividades ludo motrices, corporales, sociales, como así también de que todo lo teórico abordado en los años anteriores había que ponerlos en práctica en los presentes años escolares para una mejor comprensión y asimilación de los mismos.

La educación secundaria mucho más desde un abordaje de nuestros colegios católicos, propone desafíos en el abordaje de género y sexualidad como objeto de discusión, de indagación e intercambio con los y las adolescentes que impactaran en la construcción de su propia identidad personal y social.

En definitiva, la educación física es el medio más efectivo para dotar a nuestros jóvenes y adolescentes de competencias, aptitudes, actitudes y valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida.

## OBJETIVOS GENERALES DEL CICLO

\*Interactuar con el alumno promoviendo una relación fluida para el desarrollo de los contenidos en el presente año escolar.

\*motivar, incentivar, potenciar en los alumnos las distintas capacidades para el desarrollo cognitivo, motriz y el desarrollo de valores.

\*despertar la conciencia de salud y el cuidado de su propio cuerpo, para enfrentar los diferentes problemas actuales y su incidencia en la vida diaria.

## OBJETIVOS GENERALES DEL AÑO

\*Ocasional oportunidades para la realización de diversas prácticas corporales que promuevan situaciones enriquecidas en posibilidades motrices

\*Gestar la construcción de una conciencia corporal que favorezca el conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones motrices.

\*Fomentar y respaldar el reconocimiento de la importancia del cuidado de la salud a través de actividades físicas y deportivas.

Acrecentar los valores y actitudes responsables, solidarias, inclusivas, creativas y críticas sobre la cultura corporal, así como el desarrollo de una vida activa y saludable

BLOQUE :1 LA GIMNASIA Y LOS JUEGOS				
SABERES	CAPACIDADES	METODOLOGIA ESTRATEGIA PROCEDIMIENTO	RECURSOS DIDACTICOS HUM.TECNOL	CALENDARIZACION
Gimnasia deportes ESI	Psicomotricidad, resist. Aeróbica, capacidades físicas, ejercicios funcionales.	Descubrimiento guiado a través de explicaciones técnicas mostración de la técnica correcta asignación de tareas	Colchonetas. Pelotas Escaleras de coordinación sogas, tiza  pelotas de los deportes trabajados red de voleibol	1 cuatrimestre
	Trabajos en circuito Ejercicios de resistencia, potencia, Flexibilidad, coordinación etc.			
	Voleibol: fundamentos: revisión de fundamentos saque de arriba, remate, bloqueo  Igualdad de oportunidades para la ejecución de los deportes para varones y mujeres		Teléfonos computadora	

BLOQUE 2 :RECREACION YDEPORTES				
SABERES	CAPACIDADES	METODOLOGIAS ESTRATEGIAS PROCEDIMIENTO	RECURZOS DIDACTICOS Y TECNOLOGIC OS	CALENDARI -ZACION
juegos		Mostracion personal de la tecnica correcta	Colchonetas. Pelotas Escaleras de coordinación sogas, tiza	
Cuidado del propio cuerpo	Alimentación, higiene personal, gimnasia: trabajos en circuito y funcionales, ubicación y nombre de huesos y musculos.		Mensajes de textos	2º cuatrimestre
Deportes	Fundamentos técnicos , ejercitacion, juego yreglamneto de voley.	asignación de tareas	Teléfonos móviles	
ESI	Juego en equipos mixtos			

## **CRITERIOS DE PROMOCION Y ACREDITACION DEL AREA**

- \*actitud, interés, motivación \*nivel de asistencia y puntualidad
- \*ejecución de variadas actividades motrices
  - ° conocimiento teórico del nombre y ubicación de los huesos y músculos más importantes del cuerpo humano.

## **INSTRUMENTOS DE EVALUACION**

- \* Observación directa de la clase.
- \*pruebas prácticas de los diferentes fundamentos técnicos trabajados
- \*muestreo general en juegos y deportes aprendidos

## **PROYECTO “Jornada Recreativa”**

Deportes: fútbol – voleibol. Jornadas de convivencia entre cursos y turno.

Fecha: a confirmar

## PROGRAMA DE EXAMEN

UNIDAD 1 : Esquemas motores básicos y específicos, resistencia aeróbica, desarrollo de capacidades físicas.

La gimnasia: circuito de capacidades físicas y ejercicios localizados Cuidado del propio cuerpo

UNIDAD 2 : Deportes voleibol, fundamentos del deporte, golpe de arriba y de abajo, saque de abajo y de arriba, técnica correcta. Juego y reglamento básico

UNIDAD 3 : Exposición oral , nombre y ubicación de los huesos y los músculos más importantes del cuerpo humano.