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 proponia como practicas 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 asi también de que todo lo teórico abordado en los años anteriores habia 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

*Ocasionar oportunidades para la realización de diversas practicas 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, asi 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	CALENDA- RIZACION
Gimnasia deportes ESI	Psicomotricidad, resist. Aeróbica, capacidades físicas, ejercicios funcionales. 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	Descubrimiento guiado a través de explicaciones tecnicas mostración de la tecnica correcta asignación de tareas	Colchonetas. Pelotas Escaleras de coordinación sogas, tiza pelotas de los deportes trabajados red de voleibol Teléfonos computadora	1 cuatrimestre

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

CRITERIOS DE PROMOCION Y ACREDITACION DEL AREA

*actitud, interés, motivación *nivel de asistencia y puntualidad

*ejecución de variadas actividades motrices

° conocimiento teorico del nombre y ubicación de los huesos y musculos mas importantes del cuerpo humano.

INSTRUMENTOS DE EVALUACION

* Observacion directa de la clase.

*pruebas prácticas de los diferentes fundamentos técnicos trabajados

*muestreo general en juegos y deportes aprendidos

PROYECTO **“Jornada Recreativa”**

Deportes: fútbol – voley. 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, tecnica correcta. Juego y reglamento basico

UNIDAD 3 : Exposicion oral , nombre y ubicación de los huesos y los musculos mas importantes del cuerpo humano.