

**PLANIFICACIÓN ANUAL 2021**

- ASIGNATURA: EDUCACION FISICA      CARGA HORARIA SEMANAL: 3 HS. CÁTEDRA
- CURSO: 1° AÑO

**FUNDAMENTACIÓN DE LA ASIGNATURA**

- 1- Desarrollar las capacidades y destrezas en las habilidades motrices de la educación física.
- 2- Reflexionar, analizar y resolver comportamientos individuales en la acción grupal.
- 3- Comprender y explicar hechos y fenómenos de orden social y natural empleando conceptos, teorías y modelos.
- 4- Crear en los alumnos hábitos saludables.
- 5- Lograr la colaboración y predisposición en el trabajo para aprender a socializar, relacionarse e interactuar.

**COMPETENCIAS DEL AREA**

- ❖ Desarrollar optimamente las propias capacidades deportivas psicofísicas conforme a las posibilidades reales personales.
- ❖ Comunicación lingüística y motora.
- ❖ Conocimiento e interacción con otros.
- ❖ Aprender a aprender.
- ❖ Autonomía.
- ❖ Iniciativa personal.

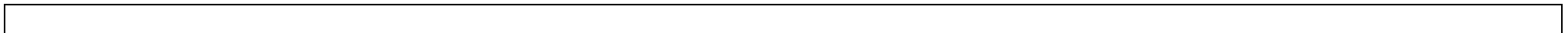
**CAPACIDADES PRIORIZADAS DEL AREA (BÁSICO )**

- Desarrollar las habilidades motrices básicas y específicas y gestos técnicos propios de cada deporte
- Incorporar las practicas corporales como un hábito saludable y necesario como calidad de vida diaria
- Reconocer sensaciones en relación a la propia postura corporal y los propios estados internos en diferentes practicas corporales

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL ÁREA EN EL CICLO (BÁSICO U ORIENTADO)**

**ESCUELA N° 4-076**  
**“ARQ. CARLOS THAYS”**

- ✓ Participación y práctica activa en las actividades respetando los acuerdos de clase
- ✓ Registro de asistencia
- ✓ Cumplimiento en las consignas y en las ejecuciones de acuerdo a lo desarrollado en clase
- ✓ Lectura y explicación de los conceptos de la condición física
- ✓ Evidenciar respeto por los compañeros, los espacios, uniforme y tiempos establecidos.
- ✓ Mejorar las marcas iniciales de las evaluaciones de capacidad condicionales (10% cada cuatrimestre)



**ESCUELA N° 4-076**  
**“ARQ. CARLOS THAYS”**

PRIMER CUATRIMESTRE					
APRENDIZAJES PRIORITARIOS	CONTENIDOS		ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	EVALUACIÓN	
	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES		INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p>Ajuste consciente de la postura corporal según los requerimientos y los desafíos que imponen las habilidades expresivas, imitativas y creativas.</p> <p>Experimentación de tareas que involucren distintas capacidades condicionales acordes a la edad, al sexo y a sus propias posibilidades.</p> <p>Registro y valoración de la propia condición corporal y motriz y de las sensaciones del esfuerzo percibido.</p> <p>Participación activa y diaria en prácticas corporales.</p>	<p>Factor técnico coordinativo. Capacidades coordinativas.</p> <p>Clasificación.</p> <p>Características. Técnicas de movimiento en las actividades Físicas deportivas</p> <p>Capacidades condicionales</p>	<p>Aplicación de la diferenciación de los pases, recepciones, lanzamientos, saltos acordes a la ubicación y distancia entre su compañero/a y el objeto.</p> <p>Ejecución de diferentes pases y lanzamientos acordes al objetivo y/o ubicación de sus compañeros/as y /o adversarios.</p> <p>Técnicas básicas de voleibol: golpe de abajo y de arriba saque de abajo acorde a la ubicación de sus adversarios y /o compañeros/as.</p> <p>Técnicas básicas de handball: lanzamientos con ritmos de tiempo en suspensión.</p> <p>Resolución de situaciones problemas de movimientos en entornos cambiantes con orientación, desplazamientos de sí mismos u objetos.</p>	<p>Explicación y demostración de técnicas de ejercicios movimientos.</p> <p>Circuitos de capacidades físicas – coordinacion y desplazamientos</p> <p>Guiar los actividades individuales y grupales.</p> <p>Guiar el análisis y la reflexión de los juegos, prácticas y actividades.</p> <p>Observaciones en tarjetas escritas.</p> <p>Incentivar a la</p>	<p>Utilizando selectivamente las habilidades motrices específicas y combinadas acorde a la situación</p> <p>Ajustando su esquema corporal a las exigencias de variables con respecto al espacio-tiempo-objeto.</p> <p>Practicando diversas posturas tomando conciencia estilos de vida seguros y activos</p> <p>Participando en el deporte escolar adecuando reglas y compromisos técnicos que posibilten la inclusión</p> <p>Analizando las acciones colectivas para la resolución de</p>	<p>Lista de seguimiento</p> <p>Acompañamiento y revisión de actividades mediante whatsapp.</p> <p>Reprogramación de plazos de entrega de acuerdo a las posibilidades de conectividad del alumno</p> <p>Observación directa</p> <p>Trabajos practicos</p> <p>Evaluacion de los</p>

**ESCUELA N° 4-076**  
**“ARQ. CARLOS THAYS”**

<p>Análisis de los distintos conceptos relacionados con el tiempo libre y el ocio con sentido productivo y recreativo.</p> <p>Análisis y práctica de técnicas y procedimientos de primeros auxilios relacionados a las prácticas corporales en distintos ambientes.</p> <p>Práctica de estiramientos y movilidad articular.</p> <p>Experimentación y práctica diversificada de habilidades y destrezas que involucren las distintas capacidades coordinativas: acople, orientación, ritmo, adaptación, reacción, diferenciación, y equilibrio.</p>		<p>Ejecución de actividades físicas con carga de media intensidad en diferentes contextos con su propio cuerpo.</p> <p>Diseño y practica de ejercitaciones motrices para la mejora de los aspectos técnicos de la ejecución.</p>	<p>valoración del modo de vida saludable a través de sus prácticas corporales.</p>	<p>situaciones de juego en ataque y defensa</p>	<p>mismos y por rubricas</p> <p>Registro de asistencia</p> <p>Asistencia</p> <p>Cumplimiento en las actividades propuesta por la docente.</p>
--	--	--	--	---	---

Practicar ejercicios en lo cual diferencien diferentes sensaciones en relación a la propia postura corporal y los estados internos en diferentes actividades lúdicas –recreativas.

**ESCUELA N° 4-076**  
**“ARQ. CARLOS THAYS”**

SEGUNDO CUATRIMESTRE

APRENDIZAJES PRIORITARIOS	CONTENIDOS		ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	EVALUACIÓN	
	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES		INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p>Ajuste consciente de la postura corporal según los requerimientos y los desafíos que imponen las habilidades expresivas, imitativas y creativas.</p> <p>Experimentación de tareas que involucren distintas capacidades condicionales acordes a la edad, al sexo y a sus propias posibilidades.</p> <p>Registro y valoración de la propia condición corporal y motriz y de las sensaciones del esfuerzo percibido.</p> <p>Participación activa y diaria en prácticas corporales.</p>	<p>Factor técnico coordinativo. Capacidades coordinativas.</p> <p>Clasificación.</p> <p>Características. Técnicas de movimiento en las actividades físicas deportivas</p> <p>Capacidades condicionales</p>	<p>Aplicación de la diferenciación de los pases, recepciones, lanzamientos, saltos acordes a la ubicación y distancia entre su compañero/a y el objeto.</p> <p>Ejecución de diferentes pases y lanzamientos acordes al objetivo y/o ubicación de sus compañeros/as y/o adversarios.</p> <p>Técnicas básicas de voleibol: saque de arriba, remate, recepción de saque, acorde a la ubicación de sus adversarios y/o compañeros/as.</p> <p>Técnicas básicas de handball: lanzamientos con ritmos de tiempo en suspensión, a pie firme</p>	<p>Explicación y demostración de técnicas de ejercicios movimientos.</p> <p>Guiar las actividades individuales y grupales.</p> <p>Guiar el análisis y la reflexión de los juegos, prácticas y actividades.</p> <p>Observaciones en tarjetas escritas.</p> <p>Incentivar a la valoración del modo de vida</p>	<p>Utilizando selectivamente las habilidades motrices específicas y combinadas acorde a la situación</p> <p>Ajustando su esquema corporal a las exigencias de variables con respecto al espacio-tiempo-objeto.</p> <p>Practicando diversas posturas tomando conciencia estilos de vida seguros y activos</p> <p>Participando en el deporte escolar adecuando reglas y compromisos técnicos</p>	<p>Lista de seguimiento</p> <p>Acompañamiento y revisión de actividades mediante whatsapp.</p> <p>Reprogramación de plazos de entrega de acuerdo a las posibilidades de conectividad del alumno</p> <p>Observación directa</p> <p>Trabajos prácticos</p>

**ESCUELA N° 4-076**  
**“ARQ. CARLOS THAYS”**

<p>Análisis de los distintos conceptos relacionados con el tiempo libre y el ocio con sentido productivo y recreativo.</p> <p>Análisis y práctica de técnicas y procedimientos de primeros auxilios relacionados a las prácticas corporales en distintos ambientes</p> <p>Práctica de estiramientos y movilidad articular</p> <p>Experimentación y práctica diversificada de habilidades y destrezas que involucren las distintas capacidades coordinativas: acople, orientación, ritmo, adaptación, reacción, diferenciación, y equilibrio.</p>	<p>Juegos motores de lógica cooperativa ,deportivos y recreativos</p> <p>Juegos modificados y juegos simplificados con diferentes lógicas y estructuras</p> <p>Deporte escolar</p>	<p>Resolución de situaciones problemas de movimientos en entornos cambiantes con orientación, desplazamientos de sí mismos u objetos.</p> <p>Ejecución de actividades físicas con carga de media intensidad en diferentes contextos con su propio cuerpo.</p> <p>Diseño y practica de ejercitaciones motrices para la mejora de los aspectos técnicos de la ejecución.</p> <p>Habilidades específicas de diferentes deportes aplicados en las practicas motrices</p>	<p>saludable a través de sus prácticas corporales.</p> <p>Circuitos de capacidades físicas ,de coordinación y de desplazamientos</p> <p>Analisis de ejercicios posturales y correctivos</p> <p>Reflexion sobre sus practicas corporales y la propuesta por el docente</p>	<p>que posibiliten la inclusión</p> <p>Analizando las acciones colectivas para la resolución de situaciones de juego en ataque y defensa</p>	<p>Evaluacion de los mismos y por rubricas</p> <p>Registro de asistencia</p> <p>Asistencia</p> <p>Cumplimiento en las actividades propuesta por la docente.</p>
--	--	--	---	--	---

**ESCUELA N° 4-076**  
**“ARQ. CARLOS THAYS”**

Practicar e identificar practicas motrices teniendo en cuenta las normas de seguridad en las actividades corporales , juegos ludomotrices y deportivos

FIRMA DEL PROFESOR