**COLEGIO SAN LADISLAO.**

**PLANIFICACIÓN ANUAL 2017.**

**EDUCACIÓN FÍSICA.**

**1er y 2do Año A y B.**

Profesor: Racig, Marcelo Emiliano.

**Expectativas de logro:**

* Conocimiento de un amplio repertorio de juegos motrices reglados y deportivos, valorándolos en relación con el uso del tiempo libre y el cuidado de la salud.
* Participación en actividades y convivencias intensivas en el medio, respetando pautas de preservación, demostrando actitudes de solidaridad y compañerismo, y utilizando los recursos naturales para la subsistencia, el juego y la producción estética.
* Impactar en la corporeidad del alumno, que involucra sus capacidades cognitivas, emocionales, motrices, expresivas y relacionales, contribuyendo a su formación integral.

**Ejes:**

* Corporeidad y motricidad.
* Corporeidad y sociomotricidad.
* Corporeidad y motricidad en relación con el ambiente.

***Planificación:***

**Corporeidad y motricidad.**

**Objetivos:**

* Reconocer el valor de la actividad motriz en el proceso de constitución corporal y en el mantenimiento de la salud.
* Conocer los principios, métodos y tareas para el diseño e implementación de un proyecto personal y autónomo de actividad motriz, durante toda la vida.

**Contenidos:**

* Principios de salud, individualización, recuperación, concientización, utilidad.
* El mecanismo respiratorio. La adecuación de las fases de la respiración en las actividades físicas.
* Los esquemas posturales y motores.
* El tono muscular global y segmentario. Variaciones del tono muscular en reposo y en actividad. El ajuste de las variaciones tónico - musculares globales y segmentarias a los requerimientos de la acción.
* Resistencia Aeróbica y Anaeróbica. Sus diferencias.
* La Fuerza y la Velocidad.
* Flexibilidad: la Elongación y su ejercitación.
* Tareas de concientización corporal.
* La armonía del movimiento. Las diferencias entre los movimientos armónicos y los disarmónicos.
* La fluidez del movimiento. Diferenciación de movimientos fluidos y segmentarios.
* La importancia de jugar. Los juegos funcionales con habilidades motoras combinadas.

**Actividades:**

* Resistencia Aeróbica. 10 a 12 minutos. (1º, 2º y 3º trimestre).
* Resistencia Anaeróbica: Velocidad.
* Trabajos fraccionados aeróbicos y anaeróbicos.
* Fuerza de brazos, abdominales, piernas y principales grupos musculares.
* Circuitos de trabajos de Fuerza, Velocidad, Flexibilidad.
* Circuitos de habilidades motoras.
* Flexibilidad: Elongación de los principales grupos musculares. Su importancia y sus distintas formas de trabajo.
* Teórico: Actividad física en la escuela (1° trimestre).

# **Evaluación:**

* Test de aptitud física.
* Teóricos correspondientes.

**Corporeidad y sociomotricidad.**

**Objetivos:**

* Identificar, analizar y actuar de acuerdo a las distintas modalidades y sentidos de las prácticas deportivas en la actualidad.

**Contenidos:**

* Los esquemas motores manipulativos. Diferenciación y ejercitación de habilidades motoras manipulativas combinadas.
* La experimentación de habilidades motoras específicas en forma global.
* Combinación, diferenciación y ejercitación de habilidades motoras manipulativas con otras actividades.
* La autonomía en la toma de decisiones durante el desarrollo de la situación de juego.
* Las acciones tácticas de cooperación y oposición y códigos de comunicación y contracomunicación motriz.
* La elaboración de esquemas tácticos de cooperación y oposición.
* Competencias pedagógicas internas y externas.
* La expresión del movimiento con los otros. Las actividades corporales y los códigos de expresión y comunicación del cuerpo y el movimiento.
* Diferencias y semejanzas corporales y orgánicas, de capacidades y de rendimiento. Discriminación y análisis.
* La lógica de los juegos: relación reglas-objetivos-situaciones-acciones.
* Juegos reglados, cooperativos, juegos reglamentados: aplicativos, de fundamentación, juegos deportivos; mini deporte y deporte reducido.

**Actividades:**

* Ejercitaciones técnicas, variando según el deporte.
* Ejercitaciones tácticas dentro del campo de juego y en situación de juego, ataque – defensa. Estrategias.
* Conocimiento, práctica y reglamento de los siguientes deportes:

1. Fútbol (1°, 2° y 3° trimestre), deporte anual.
2. Voleibol (1° y 2° trimestre).
3. Handbol (2° y 3° trimestre).

* Arbitraje de los partidos aplicando el reglamento.
* Teóricos: Deportes. Clasificaciones. Reglamentos. Historia y actualidad del mismo. (2° y 3° trimestre).
* Videos y recortes sobre dichos deportes.
* Encuentros deportivos internos y con otras instituciones.

**Evaluación:**

* El juego y la participación en los deportes.
* Técnica.
* Arbitraje.
* Teóricos correspondientes.

## Corporeidad y motricidad en relación con el ambiente.

**Objetivos:**

* Conocer y participar activa y placenteramente en actividades propias de la vida en contacto con la naturaleza.
* Programar, organizar, gestionar y ejecutar distintas actividades para vivir y disfrutar del contacto con la naturaleza, preservando el medio ambiente.

**Contenidos:**

* Formas de vida, tareas y actividades. La organización y la ejecución de trabajos y actividades en la naturaleza y al aire libre.
* Los elementos del ambiente natural como fuente de vida. Su preservación. La higiene ambiental.
* Orientación, interpretación de señales de la naturaleza, interpretación de mapas e instrumentos.
* Convivencia cooperativa y democrática.
* Criterios de seguridad personal y grupal y de prevención del medio ambiente.

**Actividades:**

* Cross – Country.
* Seguridad personal y grupal.
* Juegos y grandes juegos en la naturaleza.
* Teórico: Preservación de medio natural. La contaminación.

**Evaluación:**

* Evaluación del juego y el comportamiento en el mismo.
* Teóricos correspondientes.