# EDUCACION FISICA

**1er año ES**
Prof. Briglia/Sosa/Falter
Año 2014

**Objetivos**

- Ver el deporte como un medio para mejorar la salud, evitando el sedentarismo.
- Generar un espacio social para desarrollar y trabajar valores, que luego se trasladen a la vida cotidiana
- Propiciar el desarrollo de la expresión y la creación
- Aportar el conocimiento de los deportes, desde las variables tácticas hacia las técnicas, a través del juego.
- Fomentar la toma de decisiones en el deporte, para trasladarlo y relacionarlo con la vida en sociedad, para resolver problemas que se presenten.
- Fomentar el pensamiento estratégico, evaluando previamente lo positivo y negativo, y a partir de ello actuar

**Expectativas de logro**

- Promover el mantenimiento y la mejora de la salud psicofísica a través del deporte.
- Empleo y adquisición progresiva de las habilidades motrices básicas necesarias para la práctica deportiva.
- Mejorar el control y la coordinación progresiva del cuerpo
- Lograr relacionarse con los otros, aceptando las diferentes opiniones, tratando de lograr acuerdos.
- Que logren Comprender y asumir los valores que subyacen a las prácticas deportivas

**Objetivos específicos**

- Desarrollo de las capacidades condicionales (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad)
- Mejora de las capacidades coordinativas
- Elaboración y uso de estrategias de juego
- Aprendizaje de técnicas deportivas
- Acuerdo y respeto en el juego
- Conocimiento del reglamento deportivo
- Vivenciar las distintas funciones dentro del equiPO

**Ejes**

**<u>Corporeidad y motricidad</u>**

- En torno de este eje se agrupan los contenidos mediante los cuales los adolescentes adquieren experiencias que le permiten:
- Conocer, disponer y disfrutar su corporeidad y su motricidad e intervenir en su propia constitución corporal y motriz
- Reorganizar su imagen corporal, registrando sus potencialidades y dificultades motrices
- Construir una visión crítica de los mensajes que, en torno de las prácticas corporales, motrices y deportivas, les presentan en los medios de comunicación
- Tomar conciencia, disfrutar y valorar que son su cuerpo, reconocer y desarrollar sus capacidades por medio de actividades motrices significativas.
- Se incluyen en este eje tres núcleos sintéticos de contenidos:
- Constitución corporal: Los contenidos incluidos refieren al desarrollo integrado de las capacidades motoras, considerando sus aspectos orgánicos, su relación con la salud y la disponibilidad de sí mismo, en un contexto social y cultural de referencia.
- Conciencia corporal: incluye contenidos que favorecen la representación mental, la valoración de la propia constitución corporal y de las posibilidades motrices para la resolución de problemas que plantea el medio, considerando lo emocional y el vínculo con los otros
- Habilidades motrices: es el núcleo que posibilita el acceso a las herramientas corporales que permiten resolver situaciones de la vida cotidiana, los juegos deportivos sobre la base de habilidades abiertas y/o cerradas, la vida en ambientes naturales y el contacto con el medio y sus elementos para actuar sobre ellos, expresarse y vincularse activamente con los otros.

**<u>Corporeidad y sociomotricidad</u>**

- En torno de este eje se agrupan los contenidos mediante los cuales los adolescentes adquieren experiencias que le permiten:
- Desarrollar sus capacidades lógico-motrices, relacionales y expresivas mediante los vínculos que se establecen en el interior del grupo
- Participar en encuentros de juegos deportivos organizados en el curso, en la escuela, en el distrito, la región, entre otros, poniendo en juego sus habilidades sociomotrices en la interacción con los otros y en la resolución de las situaciones de juego, en un marco de disfrute, respeto y asunción de valores democráticos
- Producir acciones motrices con finalidad expresiva y/o comunicativa.
- Se incluyen en este eje dos núcleos sintéticos de contenidos:

- La construcción del juego deportivo y el deporte escolar: la enseñanza de los contenidos incluidos en este núcleo permiten al adolescente aprender a jugar los juegos deportivos, construirlos, recrearlos, participar en encuentros y analizar críticamente el fenómeno deportivo en los mensajes mediáticos circulantes
- Comunicación corporal: los contenidos incluidos posibilitan producir e interpretar acciones motrices con intencionalidad comunicativa y/o expresiva en situaciones deportivas, gimnásticas o expresivas.

**Contenidos:**

**<u>Deporte</u>**

***VOLEY***

- Golpe de manos altas (golpe con ambas manos, dedos abiertos, flexionando las piernas y los codos para mayor empuje):

Actividades: ejercicios simples para aprender la técnica correcta

Actividades jugadas en parejas, en pequeños grupos

- Golpe de manos bajas (golpe realizado con manos entrelazadas, se debe impactar la pelota con antebrazos)

Actividades: ejercicios simples para aprender la técnica correcta

Actividades jugadas en parejas, en pequeños grupos

- Saque de abajo:

Actividades: Ejercicios para aprender la técnica correcta, de forma progresiva. En primera instancia cerca de la red, luego alejándonos de la misma

- Juego, situaciones tácticas:

Actividades: Partidos con poca cantidad de jugadores, para tener una mayor participación activa de los alumnos, e ir acercándose al juego formal. 1vs1, 2vs2, 3vs3, etc.

Resolución de problemas y toma de decisiones

- Reglamento:

Reglas básicas, señas del árbitro y como se aplica en los partidos.

- Evaluación:

Técnica individual y en situación de juego.

Toma de decisiones

Reglamento

Evaluación práctica y escrita

***ATLETISMO***

- Carrera

De velocidad

De resistencia

Actividades específicas para incrementar la velocidad y la resistencia, y aprender de formar progresiva la técnica correcta.

- Vallas

Ejercicios metodológicos para aprender la forma correcta y económica para lograr pasar las vallas sin derribarlas y manteniendo el mejor ritmo posible

- Posta

Agregarle a la técnica de carrera, la forma correcta de pasar el testimonio, y así realizarlo de la forma más rápida.

- Lanzamientos (Bala- Bocha- Pelota softbol)

Ejercicios técnicos de los lanzamientos

- Salto en largo

Actividades para mejorar la carrera y la longitud del salto.

- Evaluación

Se tomará una prueba práctica en cada disciplina, y una evaluación escrita dirigida principalmente a la parte reglamentaria.

***HANDBALL***

- Pase y recepción:

Ejercicios y juegos para conocer y aprender la correcta forma de pasar la pelota y sus variantes, y como decepcionarla.

- Dribling

Ejercicios y juegos m para conocer y aprender la correcta forma de picar la pelota y todas sus variantes posibles.

- Lanzamiento a pie firme

Ejercicios progresivos y juegos para aprender el movimiento de pies y brazos

- Lanzamiento en suspensión

Ejercicios progresivos y juegos para aprender el movimiento de pies, brazos y la capacidad de salto

- Juego, situaciones tácticas:

Actividades: Partidos reducidos en número, para tener una mayor participación activa de los alumnos, e ir acercándose al juego formal de 7 vs. 7

Resolución de problemas y toma de decisiones

- Reglamento:

Reglas básicas, señas del árbitro y como se aplica en los partidos.

- Evaluación:

Técnica individual y en situación de juego.

Toma de decisiones

Reglamento

Evaluación práctica y escrita

**Evaluación ante comisión evaluadora**

Examen escrito, el cual tendrá una aprobación del 60% del mismo de forma correcta, y un examen práctico de todo lo visto durante el año.