

Instituto Educacional José Hernández

Educación Física 2020

Profesores: Garrone Sergio y Porro Eliana

Curso: 4° año Sección A y B

Fundamentación

La intención de esta propuesta de aprendizaje es promover la mejora del desarrollo motor, intelectual, afectivo, emocional y social, a través de los aprendizajes motores, por lo tanto ellos son los principales actores de esta propuesta.

Se intentará que los alumnos, por medio del deporte, descubran y desarrollen el placer por el movimiento, que adquieran el hábito de practicar deporte y realizar actividad física durante toda su vida, como así también que valoren el sentido del esfuerzo físico frente al sedentarismo vigente hoy en día.

Los alumnos realizarán actividades que incluyan el acondicionamiento físico, se estimulará la resistencia, la fuerza, la velocidad, la movilidad, la flexibilidad y la coordinación. Ya que los alumnos se encuentran en una edad ideal para la adquisición de destrezas motoras, el aprendizaje es mucho más fácil, lo que va a permitir enseñar técnicas con un mayor nivel de dificultad. El aprendizaje motor no solo va a estar enfocado a la adquisición de habilidades y comportamientos motores, sino también a la adquisición de conocimientos y convicciones de experiencias positivas de la motivación para el rendimiento.

Esta propuesta educativa se propone respetar al hombre como unidad, como ser libre, sociable y trascendente.

Ayudar a crecer es dar respuesta a las necesidades del alumno, determinadas por los grandes cambios psicosomáticos que se producen en este caso en particular, durante su transcurso en el nivel secundario.

Estos no solo determinan el ordenamiento en ciclos en los cuales varían las propuestas en cuanto al acento en el desarrollo de capacidades y habilidades, sino también en lo que se refiere a la selección de contenidos y actividades a desarrollar.

La evolución y desarrollo del alumno hacen necesario ejercitar en forma cabal cada etapa, para asegurar la regulación de la siguiente y no sortear ninguna de ellas a fin de obtener un equilibrio evolutivo. Por lo tanto, la evaluación permanente de los logros y adquisiciones de los alumnos será una constante en todo el proceso educativo.

Objetivos

- Comprender los beneficios inherentes a la práctica sistemática de ejercicios.
- Desarrollar y reconocer las prácticas corporales ludo motoras y expresivas que permitan la interacción con otros, el reconocimiento y la aceptación de la diversidad.
- Conocer el cuerpo desde el punto de vista anatómico y fisiológico en reposo y durante el ejercicio.
- Diferenciar técnicas de ejercicios y métodos de flexibilidad
- Incorporar las técnicas y reglas básicas de los deportes básquetbol, hándbol y voleibol demostrando su pleno conocimiento.
- Interiorizar los distintos reglamentos para participar en torneos internos y externos.
- Demostrar espíritu de cooperación y adaptación al grupo o equipo, respetando los códigos éticos propios de las prácticas.
- Mejorar la técnica de carrera y resistencia aeróbica.

Contenidos

- El cuerpo, desde el punto de vista anatómico y fisiológico en reposo durante el ejercicio.
- Beneficios inherentes a la práctica sistemática de ejercicios físicos.
- Capacidades motoras: fuerza, flexibilidad y resistencia. (Concepto y ejercitación)
- Conceptos de formación física básica: técnicas de flexiones, abdominales, lumbares, dominadas.
- Básquetbol: reglamento general, juego, 1 vs 1, 1 vs 2, 2 vs 2, 2 vs 1, combinación del pase con la técnica del ritmo de dos tiempos.
- Hándbol: reglamento general, pase y recepción, lanzamiento sobre hombro.
- Voleibol: reglamento general, técnica de remate y saque.
- Resistencia y velocidad. Técnica de carrera.
- Flexibilidad: técnicas de ejercicios métodos pasivos y activos.
- Prácticas corporales, ludomotrices y expresivas: Secuencias de movimientos individuales y grupales. Coreografías con y sin elementos, ritmo, alternancia y simultaneidad

Metodología

De lo particular a lo global.

-Método de descubrimiento guiado en la exploración de fenómenos motores hacia el desarrollo de técnicas estudiadas desde el punto de vista de la biomecánica.

-Método de resolución de problemas, para llegar a técnicas motoras, y para que el alumno posea un razonamiento de observación guiada hacia movimientos determinados.

De lo global a lo particular.

-Ejercicio conducido y realizado por el docente o por un alumno, para que los alumnos posean una imagen global del movimiento.

-Ejercicios metodológicos y de repetición hasta lograr aprender los distintos movimientos.

Se trabajará con gimnasia para que los alumnos fortalezcan principalmente los músculos de sostén y luego por medio del deporte las distintas capacidades motoras.

Evaluación

Evaluación continua dividida en una diagnóstica cada cuatro o cinco sumativas, evaluaciones formativas en aquellos casos donde el aprendizaje de tal movimiento sea indispensable para el paso de otro más complejo.

Evaluación al final de cada contenido conceptual de la unidad de deportes.

Evaluación de proceso en flexibilidad, gimnasia y dimensión física; en la cual cada movimiento debe ser correctamente aprendido para pasar a otros.

Se realizarán de manera sistemática de forma oral y escrita.

Evaluación en el plano actitudinal.

Acuerdos didácticos

Producción de textos con la finalidad de poder explicar a otra persona de manera comprensible.

Asegurar el acceso de los alumnos a textos de diversos géneros y formatos.

Brindar herramientas pertinentes para desarrollar capacidades de transferencia de contenidos a otros espacios curriculares y a la vida cotidiana.

Sostener la práctica, el seguimiento y la evaluación de las distintas técnicas de estudio incluidas en el proyecto de metodología y práctica "Ahora sí puedo estudiar".

Bibliografía

Educación Física para el nivel medio. Ruiz, Inés. Ed. Comunicarte