

# Instituto Educacional José Hernández

## Educación Física 2021

**Profesores: Garrone Sergio y Porro Eliana**

**Curso: 5° año Sección A y B**

### Fundamentación

La intención de esta propuesta de aprendizaje es promover la mejora del desarrollo motriz, intelectual, afectivo, emocional y social, a través de los aprendizajes motrices, 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

- Desarrollar y reconocer las prácticas corporales ludo motrices y expresivas que permitan la interacción con otros, el reconocimiento y la aceptación de la diversidad.
- Conocer y comprender los tipos de contracción muscular.
- Ejercitar la auto y coevaluación en los test de rendimiento motor
- Incorporar las técnicas y reglas básicas de los deportes atletismo, 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.
- Incorporar los conocimientos básicos para programar su propio plan de actividad física semanal.

## **Contenidos**

- Beneficios inherentes a la práctica sistemática de actividad física.
- 6 pasos de la sesión de entrenamiento.
- Atletismo: pruebas de pista y campo
- Básquetbol: reglamento general, juego formal, combinación del pase con la técnica del ritmo de dos tiempos
- Hándbol: reglamento general, sistemas de defensa, lanzamiento suspendido.
- Voleibol: reglamento general, técnica de remate y saque.
- Resistencia y velocidad. Técnica de carrera.
- Conceptos de formación física básica: técnicas de flexiones, abdominales, lumbares.
- Capacidades motoras de fuerza, flexibilidad y resistencia.
- Fuerza: tipos de contracción muscular.
- Flexibilidad: técnicas de ejercicios métodos pasivos y activos.

## **Metodología presencial**

### **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.

## **Metodología virtual**

### **Plataforma Classroom y clases virtuales por plataforma zoom**

## **Atención a la diversidad**

-El despliegue de las posibilidades del propio cuerpo en relación con el medio social, en el que se incluyen las relaciones entre mujeres y varones atendiendo a la igualdad en la realización de tareas grupales, juegos y deportes, aceptación y elaboración de las reglas.

-El desarrollo de actividades corporales y actividades motrices compartidas entre mujeres y varones enfatizando el respeto, el cuidado por uno/a mismo/a y por el/la otro/a y la aceptación y valoración de la diversidad.

-La comprensión, la construcción, la práctica y la revisión de diferentes lógicas de juego de cooperación y/o de oposición, con sentido colaborativo y de inclusión.

-El desarrollo de actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismo/a y de los otros/as a través de actividades motrices que posibiliten la resolución de conflictos cotidianos y la convivencia democrática.

## **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.

Autoevaluación y coevaluación en cada test.

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.

## **Cronograma**

- Marzo, abril: 6 pasos sesión de entrenamiento. Actividad física y salud. Iniciación al Atletismo.
- Mayo, junio, julio: FFB Capacidades motoras. **Proyecto: Educación Física para toda la vida - Educación Física y Salud “Aprendemos autoevaluándonos”**
- Agosto, septiembre: Atletismo
- Octubre, noviembre: Proyecto “Aprender a autoevaluarnos”. Deporte
- Diciembre: Actividades recreativas y deportivas

## **Bibliografía**

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

## **Proyecto 2021**

- ***Educación Física para toda la vida - Educación Física y Salud “Aprendemos autoevaluándonos”***

Dicho proyecto forma parte de un programa de la Subdirección de Educación Física, destinado a alumnos de nivel secundario. Nuestra escuela participará, junto a otras instituciones de la provincia, en un trabajo conjunto orientado a concientizar a nuestros alumnos, alumnas, de la importancia de la actividad física y de su responsabilidad y autonomía en dicha ejecución. Como así también motivarlos para que la incorporen como un hábito hacia una vida saludable.

Objetivo:

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
- Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, de posturas y de ejercicio físico, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo, relacionando estos hábitos con los efectos sobre salud.
- Regular y dosificar su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido.