



**Profesora:** Eliana Porro.

**Cursos:** 1º año.

### **OBJETIVOS**

- Adquirir conocimientos en relación a las formas básicas para desarrollar actividades corporales y motrices, y reconocer los efectos que estas prácticas tienen en la salud.
  - Distinguir las diferencias y similitudes entre juego, juego reglado y deporte.
  - Conocer los elementos básicos y las habilidades necesarias para ejecutar actividades relacionadas con la práctica de acciones lúdicas y deportivas.
  - Desarrollar capacidad para demostrar comportamientos tácticos y estratégicos y un dominio técnico que le permita comprender y resolver los códigos reglamentarios en situaciones y acciones lúdicas y deportivas.
- 
- Concepto de Educación Física, ejercicio físico, gimnasia, expresión corporal, juego, deporte. Diferencia entre deporte recreativo y deporte profesional.
  - Fases de la actividad física (inicio, desarrollo y cierre).
  - Capacidades motoras, pequeña descripción (fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y flexibilidad).
  - Descripción general de los deportes más conocidos en Argentina.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Apunte de Educación Física.

Técnica de trote.

- Carrera continua 10' (minutos).
- Saltos en soga individual.

Técnica básica de los siguientes deportes:

- Fútbol.
- Hándbol.
- Mini voleibol.
- Básquetbol.
- Softbol.
- Atletismo: carrera, salto, lanzamiento.

## **NÚCLEOS DE APRENDIZAJES PRIORITARIOS**

### **EJE: Prácticas corporales, motrices y ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo**

- El ajuste de las habilidades y destrezas corporales y motrices en situaciones de índole diversa mediante la expresión de la singularidad e identidad corporal y motriz.
- La práctica autónoma y sistemática de actividades corporales y motrices, en beneficio de sus intereses y del mejoramiento de su salud y calidad de vida.

### **EJE: Prácticas corporales, motrices y ludomotrices en interacción con otros**

- La resolución inteligente de situaciones inciertas, propias de los juegos y del juego deportivo y como aplicación de esquemas tácticos y estratégicos, individuales, grupales y colectivos.
- El logro de una mayor eficiencia técnica coordinativa en las habilidades y destrezas específicas de las prácticas físico-deportivas.

## **VALORES**

- pertenencia,
- cooperación (trabajo en equipo),
- respeto y
- tolerancia.

## **FUNDAMENTACIÓN**

Hablar del hombre y del movimiento, es hablar del CUERPO. Por él existimos y nos relacionamos con los demás. Representa el instrumento de conocimiento, interrelación y, por sobre todo, de comunicación.

Parte de nuestra tarea es concientizar al alumno de que tiene un cuerpo PROPIO y VALIOSO; al que debe conocer, cuidar y experimentar; al que debe proteger de la agresión del medio social, manifestada a través de los medios masivos de comunicación y la moda, que imponen cuerpos ideales y modelos culturales, superficiales, individualistas e intrascendentes.

Nuestro propósito fundamental es, desde la Educación Física, el desarrollo de las capacidades motoras, el reconocimiento y valoración de los efectos que sobre la salud tiene la práctica habitual de actividad física, el conocimiento de la corporeidad, el desarrollo de actividades que promuevan la pertenencia, la cooperación, el respeto y la tolerancia, la vivencia de la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión creativa.

A través de actividades tales como los juegos motores, los deportes, la gimnasia y la actividad al aire libre, teniendo en cuenta las características evolutivas de cada etapa, y orientando toda nuestra tarea hacia una educación que estimule al alumno a PENSAR, ESFORZARSE y LUCHAR por sus ideales, en busca de una sociedad más justa, más unida, más sensible, donde las relaciones humanas tengan su centro en el AMOR al otro, en el AMOR al trabajo y en el AMOR A LA VIDA...

## **OBJETIVOS GENERALES**

- Disponer de los conocimientos y procedimientos que les posibiliten valorar y practicar autónoma y sistemáticamente actividades corporales y motrices, en la naturaleza y al aire libre; en provecho de sus intereses y el mejoramiento de su salud y calidad de vida, desempeñarse con soltura en sus diversas actividades sociales y productivas, y en su tiempo libre, con responsabilidad y sentido social en ambientes naturales.
- Disponer de los conocimientos y habilidades necesarios para programar, gestionar, organizar y ejecutar actividades y trabajos relacionados con la práctica de actividades corporales y motrices, lúdicas, deportivas y en la naturaleza y al aire libre.
- Comportarse según los códigos éticos propios de las prácticas lúdicas y deportivas institucionalizadas y no institucionalizadas, articular roles y funciones, y asumir responsabilidades en su cumplimiento en equipos y grupos, valorando el esfuerzo grupal y solidario.
- Disponer de una inteligencia táctica y estratégica y de un dominio técnico que le permita comprender y resolver la relación entre reglas, objetivos, situaciones y acciones en las distintas actividades corporales y motrices.
- Valorar las actividades de vida en la naturaleza como forma creativa de ocupar el tiempo libre y como oportunidad para el encuentro con el otro.

## **OBJETIVOS**

### **Primero, Segundo y Tercer Año:**

- Adquirir conocimientos en relación a las formas básicas para desarrollar actividades corporales y motrices, y reconocer los efectos que estas prácticas tienen en la salud.
- Distinguir las diferencias y similitudes entre juego, juego reglado y deporte.

- Conocer los elementos básicos y las habilidades necesarias para ejecutar actividades relacionadas con la práctica de acciones lúdicas y deportivas.
- Demostrar espíritu de cooperación y adaptación al grupo o equipo, respetando los códigos éticos propios de las prácticas.
- Desarrollar capacidad para demostrar comportamientos tácticos y estratégicos y un dominio técnico que le permita comprender y resolver los códigos reglamentarios en situaciones y acciones lúdicas y deportivas.
- Conocer y aplicar técnicas básicas y formas de acercarse al medio ambiente natural preservándolo.
- Asumir una actitud positiva hacia la práctica permanente de actividades corporales y motrices, lúdicas y deportivas.

EJE: Prácticas corporales, motrices y ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo.

Sub-ejes: La construcción corporal y motriz con un enfoque saludable – La construcción de la disponibilidad motriz y su manifestación singular.

## CONTENIDOS

### CONCEPTUALES

- Formación física básica y adecuación en los ejercicios, juegos, vida cotidiana. Habilidad y condición física.
- Realización de movimientos expresivos, utilizando el cuerpo como vehículo de comunicación. Educación física. Actividad Física. Descripción de los distintos deportes
- Conciencia corporal
- Pensamiento reflexivo y discriminativo.
- Desarrollo motor. Capacidades motoras.
- Actividad física y placer. Juegos.
- Entrada en calor y relajación
- Actividades atléticas y gimnásticas.

### PROCEDIMENTALES

- Investigación con búsqueda de información en libros, revistas, diarios, entrevistas sobre el tema, etc.
- Realización de trabajos grupales con exposición.
- Desarrollo de actividades de expresión corporal aprendiendo a reconocer y querer nuestro cuerpo.
- Trabajos de resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación.
- Práctica de técnicas atléticas y gimnásticas.
- Reconocimiento de los estados de ánimo luego de la actividad. Manifestación de los mismos.
- Reconocimiento de la importancia y desarrollar en forma autónoma la entrada en calor y la relajación.

## **ACTITUDINALES**

- Confianza en sus posibilidades.
- Deseo de superación personal.
- Compromiso con la actividad y el grupo. Esfuerzo. Disposición para el movimiento.
- Valoración de la educación física como aporte al desarrollo de las diferentes dimensiones del propio cuerpo y el movimiento.

## **EJE: Prácticas corporales, motrices y ludomotrices en interacción con otros**

Sub-ejes: La construcción de la disponibilidad motriz en interacción con otros con integración crítica y reflexiva – La construcción de la disponibilidad motriz y su manifestación singular.

## **CONTENIDOS**

### **CONCEPTUALES**

- Juego motor - estructuras de los juegos.
- El grupo - El equipo - Las reglas, aceptación y aplicación.
- Handbol reducido.
- Básquetbol.
- Minivoleibol.
- Softbol.
- Fútbol.
- Práctica deportiva.
- Trabajo cooperativo.
- Pensamiento táctico.
- Lógica del juego y el deporte.

## **PROCEDIMENTALES**

- Conocimiento de los elementos básicos de la estructura de los juegos y deportes.
- A través de la práctica, valoración de las posibilidades y producciones grupales e individuales.
- Resolución de situaciones planteadas durante el juego en forma grupal e individual.
- Juegos y ejercicios individuales y colectivos.
- Creación de secuencias de movimiento, con y sin elementos.

## **ACTITUDINALES**

- Cuidado del cuerpo propio y del compañero en las prácticas corporales, juegos y deportes.
- Gusto por el trabajo autónomo y el trabajo con los otros.
- Trabajo cooperativo (en equipo).
- Aceptación del otro con sus posibilidades y limitaciones. Tolerancia.

## **PROYECTOS**

- Encuentros Deportivos internos y con otras escuelas.
- Jornada deportiva y recreativa “día del alumno”.
- “Jornada de juegos en la naturaleza 1º y 6º año”

## **EVALUACIÓN**

Educ. Física es una materia fundamentalmente práctica, donde ponemos cuerpo y alma en movimiento, por este motivo las evaluaciones serán, en su mayoría, acciones motrices específicas, individuales o grupales, en situaciones de juego o no. También se complementará con evaluaciones escritas de contenidos conceptuales y presentaciones de trabajos de búsqueda de información con la realización de informes. La frecuencia dependerá de los contenidos trabajados.

## **METODOLOGÍA**

Se trabajará a través de los siguientes métodos:

- Asignación de tareas.
- Resolución de problemas.
- Descubrimiento guiado.
- Comando directo.

## **ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Se promoverán estrategias de aprendizajes de menor grado de complejidad y dificultad para los alumnos que presenten necesidades especiales.