



**Profesora:** Eliana Porro.

**Cursos:** 4º año.

### **OBJETIVOS**

- Tener conocimientos y habilidades para programar y ejecutar actividades corporales y motrices.
- Reconocer formas y métodos para realizar actividades corporales con relación al bienestar personal y social.
- Conocer la lógica deportiva de los deportes practicados. Sus principios tácticos, estratégicos, y de modo general, las técnicas específicas básicas.

### **CUARTO AÑO**

- El aparato locomotor del hombre. Sistema esquelético, muscular y articular.

Bibliografía: -Apunte de Educación Física.

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

- Carrera continua 12' (minutos).
- Ejercicios para la musculatura abdominal, lumbar, de miembros inferiores y superiores.
- Ejercicios de flexibilidad.

Técnica específica de los siguientes deportes:

- Hándbol
- Voleibol
- Básquetbol
- Fútbol

## OBJETIVOS

### Cuarto, Quinto y Sexto Año:

- Tener conocimientos y habilidades para programar y ejecutar actividades corporales y motrices.
- Reconocer formas y métodos para realizar actividades corporales con relación al bienestar personal y social.
- Valorar los beneficios que produce la práctica permanente de actividades corporales en la promoción de la salud para una mejor calidad de vida.
- Valorar el placer de jugar y trabajar cooperativamente tolerando la victoria o la derrota en situaciones de juego.
- Disponer de la capacidad de ajuste motor a las diversas situaciones de juego y las que plantea el grupo que participa.
- Conocer la lógica deportiva de los deportes practicados. Sus principios tácticos, estratégicos, y de modo general, las técnicas específicas básicas.
- Conocer los modos de contribuir a la preservación del medio natural de manera independiente, responsable y con sentido social.
- Asumir y armonizar su rol en relación con el grupo en situaciones de convivencia donde se demuestren actitudes de solidaridad, cooperación, respeto y responsabilidad.

**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**

- El aparato locomotor. Sistema esquelético, muscular y articular.
- Condición corporal en lo personal y social.
- Ejercicios, salud, calidad de vida.
- Entrada en calor y relajación.
- Conciencia corporal.
- Práctica gimnástica.

## **CONTENIDOS PROCEDIMENTALES**

- Definición, descripción, identificación.
- Análisis de dichos contenidos y su efecto en la salud.
- Reconocimiento de la importancia y desarrollo en forma autónoma la entrada en calor y la relajación.
- Trabajos de resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación.
- Cuidado del propio cuerpo y el de los otros.
- Creación de secuencias de movimiento, con y sin elementos.

## **CONTENIDOS ACTITUDINALES**

- Motivación: experimentación, imaginación, superación.
- Responsabilidad: planificación, compromiso, desarrollo individual, fuerza de voluntad.
- Disposición para 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 códigos de expresión y comunicación corporal compartidos.

### **CONTENIDOS CONCEPTUALES**

- Capacidades motoras
- Handbol.
- Voleibol.
- Básquetbol.
- Fútbol.

### **CONTENIDOS PROCEDIMENTALES**

- Adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas.
- Aplicación de la lógica deportiva en situaciones de juego.
- Práctica y desarrollo de las técnicas y tácticas específicas de cada uno de los deportes practicados.
- Juegos y ejercicios individuales y colectivos.
- Práctica de actividades deportivas en equipo.

### **CONTENIDOS 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. Sentido de equipo.
- Aceptación del otro con sus posibilidades y limitaciones. Tolerancia.

## **PROYECTOS**

- Encuentros Deportivos internos.
- Jornada deportiva y recreativa “día del alumno”.

## **EVALUACIÓN**

Educación 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.