



**Profesora:** Eliana Porro.

**Cursos:** 5º 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.

### **5º Año:**

- Fuentes energéticas durante el ejercicio.
- Capacidades motoras. Descripción. Ejercitación

Bibliografía: Apunte de Educación Física. Educación Física para el nivel medio. Ruiz, Inés. Ed. Comunicarte.

- Carrera continua 15' (minutos).
- Ejercicios para la musculatura abdominal, lumbar, de miembros inferiores y superiores.
- Ejercicios de flexibilidad.

Técnica específica y reglamento de los siguientes deportes:

- Hándbol.
- Voleibol.
- Básquetbol.

## **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**

Fuentes energéticas durante el ejercicio.

Entrada en calor y relajación.

Capacidades motoras. Identificación. Descripción.

Condición corporal en lo personal y social.

Ejercicios, salud, calidad de vida.

Conciencia corporal.

Práctica gimnástica.

## **CONTENIDOS PROCEDIMENTALES**

Definición, descripción, identificación.

Análisis de dichos contenidos y su efecto en la salud.

Análisis de la salud y la calidad de vida en el cuidado del propio cuerpo y el de los otros.

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.

Estudio y análisis de las reglas de juego.

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.