

# Instituto Educacional José Hernández

## Educación Física 2019

**Profesores: Roberto Dall 'Amore y Eliana I. Porro**

**Curso: 1° año Sección A, B y C**

### 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

- 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..
- Asumir una actitud positiva hacia la práctica permanente de actividades corporales y motrices, lúdicas y deportivas.
- Mejorar la técnica de carrera y resistencia aeróbica.

## **Contenidos**

- Beneficios inherentes a la práctica sistemática de ejercicios físicos.
- Formación física básica y adecuación en los ejercicios, juegos, vida cotidiana. Habilidad y condición física.
- Entrada en calor y relajación
- Desarrollo motor. Capacidades motoras.
- Resistencia y velocidad. Técnica de carrera.
- Movimiento expresivo, utilizando el cuerpo como vehículo de comunicación.
- Prácticas corporales, ludomotrices y expresivas: Secuencias de movimientos individuales y grupales. Coreografías con y sin elementos, ritmo, alternancia y simultaneidad
- El grupo - El equipo - Las reglas, aceptación y aplicación.
- Educación física. Actividad Física. Descripción de los distintos deportes
- Iniciación a los siguientes deportes: Atletismo, Hándbol, Básquetbol, Mini vóleibol, Softbol y Fútbol.
- Actividades atléticas y gimnásticas.

## **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 trabajara 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