



Profesora: Eliana Porro.

Cursos: 3º 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.

TERCER AÑO

- Beneficios inherentes a la práctica sistemática de ejercicio físico.
- Alimentación. Nutrición. Energía. Trastornos alimentarios.
- Higiene.
- Descanso. Hábitos perjudiciales para la salud.
- Bibliografía: -Apunte de Educación Física. -Educación Física para el nivel medio. Ruiz, Inés. Ed. Comunicarte
- Técnica de trote.
- Carrera continua 12' (minutos).
- Saltos en soga individual.

Técnica específica de los siguientes deportes:

- Hándbol
- Voleibol
- Básquetbol
- Fútbol

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 permitan 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

- Beneficios de la actividad física en la salud.
- Alimentación. Nutrición. Energía. Trastornos alimentarios.
- Higiene.
- Descanso. Hábitos perjudiciales para la salud.
- Conciencia corporal. Juegos.
- Actividades atléticas y gimnásticas.
- Pensamiento reflexivo y discriminativo.
- Desarrollo motor. Capacidades motoras.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- Análisis de la salud y la calidad de vida en el cuidado del propio cuerpo y el de los otros.
- Definición, descripción, identificación.
- Análisis de dichos contenidos y su efecto en la salud.
- Trabajos de resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación.
- Práctica de técnicas atléticas y gimnásticas.

CONTENIDOS 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

- El Juego.
- Handbol.
- Básquetbol.
- Voleibol.
- Fútbol
- Lógica de los deportes practicados.
- Técnica. Reglas – Arbitraje.
- Deporte y tiempo libre.
- Grupo – Equipo.
- Salud y deporte.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- Participación desde distintos roles en situaciones de juego en grupo.
- Análisis de las situaciones de ataque y defensa .
- Aceptación y aplicación de las reglas.
- Adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas.
- Práctica y desarrollo de 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. (en 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.