

# Instituto Educacional José Hernández

## Educación Física 2021

**Profesores: Garrone Sergio y Porro Eliana**

**Curso: 4° año Sección A y B**

### Fundamentación

***“Educar es tocar la vida de alguien para siempre” Paulo Freire***

Como profesores de Educación Física, apasionados por el Movimiento, el Deporte y la Vida en la Naturaleza, valoramos el poder educativo de las propuestas a través del Movimiento y a través del Juego. Al decir de Juan M Fernández Balboa “La Educación Física puede ser un agente de transformación social” donde se desarrollen actitudes de respeto a las diferencias, deseo de superación personal, actitudes colaborativas y de amistad.

El **movimiento** es el medio fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física y el movernos es gracias a nuestro **cuerpo**, por él existimos y nos relacionamos con los demás. Representa el instrumento de conocimiento, interrelación, expresión y, por, sobre todo, de comunicación. Parte de nuestra tarea es concientizar al alumno en el sentir de su cuerpo, como **propio y valioso**; al que debe conocer, cuidar y experimentar; reconociéndose un ser íntegro, único y maravilloso,

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, el disfrute y la alegría, y la vivencia de la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión creativa.

De esta manera, aspiramos a una Educación Física con eje en la salud, donde a través del movimiento, el juego, las actividades deportivas, de vida en la naturaleza y de encuentro con el otro desarrollemos y estimulemos el potencial de cada alumno/a, generando espacios de trabajo conjunto, fomentando el respeto y la valoración de las diferencias en cuanto a la actitud y aptitud motriz como oportunidad de aprendizaje, despertando la empatía y el cuidado de la vida.

**Aprendiendo a Ser, Hacer y Sentir en comunidad**

### 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 colaboración 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**

- Educación Física y Salud. Alimentación saludable. Actividad física para todos. Hábitos saludables
- Formación física básica. Habilidad y condición física.
- Entrada en calor y relajación
- Capacidades motoras: Flexibilidad, Coordinación, Resistencia, Velocidad. Test.
- 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.
- Juego. Clasificación.
- Iniciación al Atletismo
- Iniciación al Hándbol, Básquetbol, Mini vóleybol, Softbol y Fútbol.
- Deporte adaptado. Reflexión. Investigación

## **Metodología presencial**

### **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 trabajará con gimnasia para que los alumnos fortalezcan principalmente los músculos de sostén y luego por medio del deporte las distintas capacidades motoras.

## **Metodología virtual**

### **Plataforma Classroom y clases virtuales por plataforma zoom**

### **Atención a la diversidad**

-El despliegue de las posibilidades del propio cuerpo en relación con el medio social, en el que se incluyen las relaciones entre mujeres y varones atendiendo a la igualdad en la realización de tareas grupales, juegos y deportes, aceptación y elaboración de las reglas.

-El desarrollo de actividades corporales y actividades motrices compartidas entre mujeres y varones enfatizando el respeto, el cuidado por uno/a mismo/a y por el/la otro/a y la aceptación y valoración de la diversidad.

-La comprensión, la construcción, la práctica y la revisión de diferentes lógicas de juego de cooperación y/o de oposición, con sentido colaborativo y de inclusión.

-El desarrollo de actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismo/a y de los otros/as a través de actividades motrices que posibiliten la resolución de conflictos cotidianos y la convivencia democrática.

## **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.

Autoevaluación y coevaluación en cada test.

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.

## **Cronograma**

- Marzo, abril: Juego motor. 6 pasos sesión de entrenamiento. Actividad física y salud. Iniciación al Atletismo.
- Mayo, junio, julio: FFB Capacidades motoras. **Proyecto: Educación Física para toda la vida - Educación Física y Salud “Aprendemos autoevaluándonos”**
- Agosto, septiembre: Atletismo
- Octubre, noviembre: Proyecto “Aprender a autoevaluarnos”. Juego. Deporte adaptado
- Diciembre: Actividades recreativas y deportivas

## **Bibliografía**

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

## **Proyecto 2021**

- ***Educación Física para toda la vida - Educación Física y Salud “Aprendemos autoevaluándonos”***

Dicho proyecto forma parte de un programa de la Subdirección de Educación Física, destinado a alumnos de nivel secundario. Nuestra escuela participará, junto a otras instituciones de la provincia, en un trabajo conjunto orientado a concientizar a nuestros alumnos, alumnas, de la importancia de la actividad física y de su responsabilidad y autonomía en dicha ejecución. Como así también motivarlos para que la incorporen como un hábito hacia una vida saludable.

Objetivo: Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre. -Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, de posturas y de ejercicio físico, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo, relacionando estos hábitos con los efectos sobre salud. -Regular y dosificar su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido.