



## **PROGRAMA ANUAL**

**-CICLO LECTIVO 2022 -**

Espacio Curricular: **Educación Física**

Docente: **Pamela Sarbag**

Curso: **4°**

### **CONTENIDOS**

#### **Unidad N°1: “El cuerpo y sus cuidados” Actividad física como prevención de lesiones y cuidado del cuerpo.**

-El despliegue de las posibilidades de acción del propio cuerpo, considerando sus cambios y continuidades en relación con el ambiente social en la práctica de actividades corporales y motrices. Entrada en calor y sus fases.

- Múltiples dimensiones del cuerpo sexuado en la construcción de la imagen corporal propia, en la práctica de actividades corporales y motrices.

- Postura crítica respecto de los modelos dominantes sobre el cuerpo, el sentido social y cultural que se le asigna y su implicancia en la construcción de la imagen de sí y en el establecimiento de vínculos e interacciones entre géneros, en el marco de las prácticas corporales y motrices.

#### **Unidad 2: “Distintos tipos de Entrenamientos, Práctica corporal y motriz como proyecto del cuidado del cuerpo”**

-Aspectos y modos saludables de realizar prácticas corporales y motrices. - Distintos tipos de entrenamientos: Funcional – Tabata – HIIT – Cardio. -Efectos que cada uno producen en el propio cuerpo. Identifica similitudes y diferencias entre ellos.

-Renovación de la imagen de sí en la experiencia de diversas prácticas corporales, ludomotrices y rutinas de entrenamientos.

-Producción motriz crecientemente eficaz en la resolución de problemas que representan las prácticas corporales, ludomotrices y deportivas.

#### **Unidad 3: “Capacidades Motoras Básicas Condicionales, coordinativas e intermedias”**



- Análisis, valoración y experimentación (saber intuitivo) de prácticas corporales y motrices que promueven el desarrollo de capacidades condicionales, coordinativas e intermedias. **Velocidad – Fuerza – Resistencia – Flexibilidad – Coordinación – Equilibrio.**

-Prácticas de habilidades motrices específicas en contextos estables y cambiantes, en la manipulación de objetos y que promuevan el desarrollo de capacidades coordinativas; condicionales e intermedias.

- Prácticas deportivas (incluye el atletismo)
  - Prácticas lúdicas y expresivas
  - Prácticas en el ambiente natural
- Circuitos aplicando actividades de cada una de las capacidades motoras trabajadas.

#### **Unidad 4: “Deporte Escolar”**

- Práctica deportiva escolar como construcción y recreación social y cultural. - Práctica y valoración de la lógica interna de los deportes individuales y colectivos. - Pensamiento táctico y estratégico en la práctica deportiva escolar.
- Habilidades específicas referidas a la práctica deportiva escolar.
- Reglas del deporte escolar como marco normativo necesario para su práctica. - Deporte escolar: Atletismo, Voleibol, Hándbol, Fútbol y Sóftbol.
- Práctica de las distintas técnicas, tácticas. Análisis de los reglamentos. Rol de los distintos integrantes de un equipo.

#### **Unidad 5: “Juegos y Deportes Alternativos”**

- Otras configuraciones de movimiento acordes a los diferentes contextos locales, regionales y culturales: deportes alternativos.
- Definición, análisis y clasificación de los Juegos y Deportes Alternativos (JyDA).
- Entendimiento y análisis de los JyDA como múltiples prácticas que permanentemente van surgiendo y engloban todas las actividades físicas que se refieren a modalidades lúdico-deportivas no habituales, ni hegemónicas, ni estandarizadas en nuestra cultura, las que pueden proporcionar un amplio abanico de posibilidades.
- Resolución de situaciones tácticas estratégicas en los juegos y deportes alternativos:

- ◆ Fausbol
- ◆ Petaca
- ◆ Ringo Red
- ◆ Otros

#### **Unidad N°6: “Vida en la Naturaleza: construcción de la interacción equilibrada, sensible y de disfrute con el medio natural y otros”**

- Acuerdo y regulación autónoma de normas de interacción, higiene y seguridad



para garantizar la convivencia, el cuidado y la prevención de accidentes.

- Actividades ludomotrices, deportivas individuales y grupales, para el desempeño eficaz, placentero y equilibrado en el ambiente.

- Habilidades en prácticas corporales y motrices con referencia a condiciones y características del ambiente natural y otros.

- Técnicas de vida en la naturaleza: -carpa, orientación, caminatas, alimentación, cabuyería, fuegos, primeros auxilios.

- Diseño y ejecución de proyectos de experiencias en ambientes naturales y otros. - Importancia del reciclado Propuestas creativas para REDUCIR – REUTILIZAR – RECICLAR - RECUPERAR

### **Criterios evaluativos:**

La evaluación es una fase imprescindible en los procesos de enseñanza y aprendizaje, que debe ofrecer información constante del desarrollo personal de los alumnos para adoptar las medidas oportunas en cada momento. Está totalmente integrado al proceso.

Los criterios a desarrollar serán mediante la evaluación en una primera instancia diagnóstica para saber cuáles son los conocimientos previos de los alumnos respecto a los contenidos de cada unidad. En una segunda instancia la evaluación tiene una finalidad formativa donde nos proporciona información sobre si el proceso transcurre por los cauces previstos o si hace falta alguna modificación. Y por último, la valoración de los aprendizajes de los alumnos al finalizar cada unidad.

Criterios a tener en cuenta:

- Conoce el valor del ejercicio físico, los fundamentos y efectos del calentamiento.
- Conoce y entiende los fundamentos de las capacidades motoras.
- Adquiere los conocimientos conceptuales referidos a los deportes alternativos en general, y en particular a los juegos y deportes alternativos vistos en el corriente año.
- Conoce el origen y las reglas fundamentales de los deportes tradicionales propuestos para este año.
- Conoce los gestos técnicos y tácticos fundamentales de cada deporte tradicional.
- Desarrolla y participa en las actividades propuestas.
- Reconoce y acciona frente a la problemática ambiental actual.

Los exámenes finales se tomarán de forma:

- Oral
- Escrito
- Práctico



**Bibliografía sugerida para el/la estudiante**

- Material digital en el aula virtual de 4to año.
- “Atletismo Para Todos” – Emilio y Edgardo Maseo. Editorial Brujas. Edición 2003
- “Reglamento de Deportes Tradicionales. Editorial Stadium Edición 2006. • Reglamento de Deportes Alternativos. Vía Web.

Observaciones:

..... Lugar y fecha

Firma