INSTITUTO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA
ALFONSINA STORNI

PROGRAMA ANUAL

-CICLO LECTIVO 2022 -

Espacio Curricular: **Educación Física**

Docente: **Dolores Sosa**

Curso: **5°**

CONTENIDOS

Unidad N°1:

Actividad física como prevención de lesiones y cuidado del cuerpo. La entrada en calor.

Práctica deportiva como proyecto del cuidado del cuerpo / sedentarismo. Beneficios Físicos, psicológicos y sociales que la práctica deportiva aporta para la salud. Capacidades Motoras. Diversas prácticas corporales, ludomotrices y rutinas de entrenamientos. Distintos tipos de entrenamientos.

Intervención en prácticas que manifiesten el interés por el cuidado y preservación del bienestar social.

Unidad 2:

Producción motriz crecientemente eficaz en la resolución de problemas que representan las prácticas corporales, ludomotrices y distintos tipos de entrenamientos. Grupos musculares, ubicación y acción.

Reglas de juego. Aplicación de las reglas desde la función de árbitro. Reglamentos deportivos.

Habilidades motrices específicas en contextos estables y cambiantes, en la manipulación de objetos y que promuevan el desarrollo de capacidades coordinativas y condicionales. • Prácticas lúdicas y expresivas • Prácticas en el ambiente natural Habilidades en prácticas corporales y motrices con referencia a condiciones y características del ambiente natural y otros.

Unidad 3:

Prácticas motrices expresivas desde las propias posibilidades y singularidades. Expresión Corporal Juego Corporal. Habilidades motoras manifiestas en las prácticas deportivas. Deporte y género: diferencias corporales e incidencias en las prácticas

deportivas. Deporte y competencia: exigencias motrices y corporales.
Preservación del ambiente, conductas responsables. Importancia del reciclado Propuestas creativas para REDUCIR – REUTILIZAR – RECICLAR – RECUPERAR. Actividades físicas en contextos de circulación limitada: beneficios fisiológicos, físicos y psicológicos Criterios de seguridad personal y grupal y de prevención del medio natural.

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 5to 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