



PROGRAMA ANUAL

-CICLO LECTIVO 2022 -

Espacio Curricular: **Educación Física**

Docente: **Héctor Barrionuevo**

Curso: **3°**

CONTENIDOS

Unidad N°1:

El cuerpo y movimientos propios. Práctica de actividades corporales y motrices, desde el disfrute, el beneficio y el cuidado personal.

Habilidad y condición física. Las capacidades motoras básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad, Coordinación y Equilibrio). Movimientos globales y segmentarios. Grandes grupos musculares. Uso y combinación de esquemas posturales. Corrección y compensación de movimientos inconvenientes.

El juego como actividad lúdica-motriz. La lógica de los juegos reglados y los deportes.

Fundamento del Atletismo (carreras, salto en largo, lanzamiento de la jabalina) Actividades en la naturaleza al aire libre. Juegos. Excursiones y caminatas. El medio natural, cuidados y prevenciones.

Unidad 2:

Habilidades básicas y movimientos. Ajuste motor en las habilidades básicas y destrezas.

Práctica de distintas técnicas deportivas. El jugador en el equipo/grupo. Salud y deporte. Beneficios.

Los deportes. Hándbol, Voley, Softbol y Fútbol. Adquisición de habilidades específicas. Fundamentos y aplicación en el juego. Práctica de las distintas técnicas, tácticas y estrategias deportivas. Análisis de los reglamentos. Aceptación de las funciones atribuidas dentro de un trabajo en equipo. Aplicación de la lógica en las situaciones de juego.

Unidad 3:

Otras configuraciones de movimiento, deportes alternativos



Prácticas corporales y motrices expresivas en grupos o conjuntos

Actividades ludomotrices y expresivas a desarrollar en la naturaleza

Conductas responsables para el cuidado y la preservación del ambiente Hábitos de higiene y relación con el cuidado de la salud.

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/las estudiantes 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 actúa 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 3do 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