



PROGRAMA ANUAL

-CICLO LECTIVO 2023 -

Espacio Curricular: Educación Física

Docente: Pamela Sarbag

Curso: 1°

CONTENIDOS

Unidad N°1: “La construcción corporal y motriz con un enfoque saludable”

-Entrada en calor. Fases. Reconocimiento del propio cuerpo, composición, funciones y cambios.

-Habilidad y condición física.

-Normas de interacción, higiene y seguridad para garantizar el cuidado y la prevención de contagios de coronavirus y accidentes.

Unidad 2: “Formas Básicas de Movimientos: desplazamientos, saltos y lanzamientos.”

-Definición y características de las Formas Básicas de Movimientos.

-Reconocimiento de su existencia en la vida cotidiana y creación de actividades en base a ellas.

-Distintos tipos de desplazamientos: caminar, trotar y correr. Frecuencia cardíaca. La carrera como actividad Atlética.

-Distintos tipos de saltos: con dos pies, con un pie, estático, en movimiento. Los saltos como actividad Atlética.

-Distintos tipos de lanzamientos: con una mano, con ambas manos, estáticos, en movimientos, individuales, en pareja y en grupos. El lanzamiento como actividad Atlética.

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

-Las capacidades motoras básicas condicionales: fuerza, velocidad y resistencia. Definición, clasificación y actividades de la vida cotidiana donde intervengan.



-Las capacidades motoras coordinativas e intermedias: flexibilidad, coordinación y equilibrio. Definición, clasificación y actividades de la vida cotidiana donde intervengan.

-Circuitos aplicando actividades de cada una de las capacidades motoras trabajadas.

-Exploración y valoración de prácticas de habilidades motrices combinadas y específicas en contextos estables y cambiantes, que incluyan la manipulación de objetos y promuevan el desarrollo de capacidades coordinativas:

- ❖ Actividades atléticas
- ❖ Actividades gimnásticas
- ❖ Juegos

Unidad 4: “El Juego y el Deporte Escolar tradicional”

-El juego como actividad lúdica-motriz. Las reglas, su necesidad, movilidad. El juego y los deportes en el aire libre.

-Exploración lúdica, modificaciones y acuerdos colectivos.

-Conocimiento, modificación y experimentación de juegos de lógica cooperativa.

-Resolución de situaciones tácticas estratégicas en los juegos modificados.

-Actividades atléticas: Carreras, posta, salto en largo y lanzamiento de bala

-Juegos orientados a la práctica de mini deportes: Handbol, Vóley, Softbol y Fútbol (Variables: reglas, tácticas y estrategias, cantidad de participantes, materiales, elementos y dimensiones del campo). Práctica de las distintas técnicas, tácticas. Análisis de los reglamentos. Rol de los distintos integrantes de un equipo.

Unidad 5: “El Juego y los 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:

- ◆ **Pinfuvote**
- ◆ **Cacheboll**
- ◆ **Ultimate**
- ◆ **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 valoración de normas de interacción, higiene y seguridad para garantizar el cuidado y la prevención de accidentes en el contexto actual.

- Problemática ambiental (tala indiscriminada, flora y fauna) y sobre el compromiso en cuanto a su cuidado.

- Actividades ludomotrices, individuales y grupales. Desempeño eficaz, placentero y equilibrado en el ambiente.

-Análisis de saberes propios de la vida en la naturaleza y experimentación de las técnicas, procedimientos y equipos adecuados para desenvolverse responsablemente en el ambiente para un desarrollo sustentable.

-Técnicas de vida en la naturaleza: orientación, caminatas, hidratación, alimentación y primeros auxilios.

-Participación en el diseño y ejecución de proyectos de experiencias de vida en la naturaleza.

-Importancia del reciclado Propuestas creativas para REDUCIR – REUTILIZAR – RECICLAR – RECUPERAR

Criterios evaluativos:

La evaluación es una fase imprescindible en el proceso enseñanza-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 causes 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 1er 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.
- Enlaces de apoyo:
 - <https://uruguayeduca.anep.edu.uy/sites/default/files/201705/Entrada%20en%20calor.pdf>
(ENTRADA EN CALOR)
 - <https://definicion.de/entrada-en-calor/#:~:text=La%20noci%C3%B3n%20de%20entrada%20en.minimizar%20el%20riesgo%20de%20lesi%C3%B3n> (ENTRADA EN CALOR)
 - https://youtu.be/Y3cZsfVpN_U (VIDEO ENTRADA EN CALOR)
 - <https://drive.google.com/file/d/1nrEQ3oyNYpFcTMcqwdJJTNXc4hT9353H/view?usp=sharing> (CAPACIDADES MOTORAS)
 - https://youtu.be/i_1kxS1-fcU (VIDEO CAPACIDAD MOTOTRA FUERZA)
 - <https://youtu.be/2WhvOQS1QQU> (VIDEO CAPAC. MOTORA FLEXIBILIDAD)
 - <https://youtu.be/GyfDjHG4KCw> (VID. CAP. MOT. RESISTENCIA Y EQUILIBRIO)
 - https://youtu.be/6eXd_v3y3gc (VIDEO CAPACIDAD MOTORA VELOCIDAD)
 - https://youtu.be/_jZkhchcbyY (VIDO CAPACIDAD MOTORA COORDINACION)
 - <https://youtu.be/pgYz9ZWrlI0> (HISTORIA DEL ATLETISMO)
 - <https://youtu.be/mQ2bKNSmGWY> (CARRERAS DE VELOCIDAD)
 - <https://youtu.be/VMQY0hPW-dM> (PARTIDA BAJA Y POSTAS)
 - <https://youtu.be/PVwhGj-cUBU> <https://youtu.be/eK26awmWbZA> (S. LARGO)
 - <https://youtu.be/zHdEYhivsTQ> (LANZAMIENTO DE LA BALA)



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
ALFONSINA STORNI

Observaciones:

.....

.....

Lugar y fecha

.....

Firma