



## PROGRAMA ANUAL

**-CICLO LECTIVO 2023 -**

Espacio Curricular: **Educación Física**

Docente: **Laura Favolaro**

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 condicionales y coordinativas (Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad, Coordinación, adaptación, Orientación y Equilibrio). Aplicación a gestos motores y deportivos. 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.

Multideportes y aplicación de las capacidades motoras.

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 movimiento. 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. Arbitraje de los diferentes deportes. Aceptación de los diferentes actores y roles 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 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 personal de cada estudiante.

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 canales 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 de la entrada en calor.
- Conoce y entiende los fundamentos de las capacidades motoras básicas condicionales y coordinativas y su aplicación a los gestos deportivos.
- 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, estratégicos 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 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