

COLEGIO NACIONAL DE MONSERRAT
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y ESCUADRAS
QUINTO AÑO
Plan de estudios 2018 – Vigente desde ciclo lectivo 2022

FUNDAMENTACIÓN

La educación es un proceso continuo y complejo que le permite al individuo adquirir conocimientos que la sociedad de su época considera relevantes para su formación integral, como así también valores, hábitos, destrezas y creencias que serán aplicadas en la interrelación con los otros con la finalidad de desarrollar una comunidad sana y productiva.

El espacio que brinda la educación física, desde un enfoque biocéntrico, abre nuevos campos de aprendizaje en relación a que cuando una persona se mueve de manera suficiente, vive más sano, se siente bien, es más resistente y tiene un crecimiento fisiológico y biológico mejor. Es decir, es la base para desarrollar actividades deportivas y una vida emocionalmente equilibrada, aportando salud y bienestar, respetando al entorno natural y al otro, tanto en sus elecciones como capacidades motrices, alejándolo de los estereotipos que los medios de comunicación imponen. Logrando así la propia percepción de su cuerpo y formando su identidad individual y con respeto hacia la de otros.

En esta etapa se pretende que el estudiantado de 5to año cimiente bases sólidas para el desarrollo y especialización deportiva para su vida futura, mantenga estilos de vida saludables, trabaje las habilidades motoras básicas de modo que le genere confianza en sí mismo, incremente su autoestima, colabore con su crecimiento, el desarrollo de su personalidad y de sus interacciones sociales.

En la enseñanza de los deportes se tendrá en cuenta la progresión de las habilidades motrices específicas, desde situaciones simples a más complejas, que permitan mejorarlas destrezas y tener un mejor desempeño deportivo. No se trata que el estudiantado logre un dominio exhaustivo de técnicas y destrezas sino de utilizar la práctica deportiva para favorecer su desarrollo.

La educación física como unidad curricular integrará los procesos educativos y la formación integral del estudiantado promoviendo la comprensión de la necesidad de la práctica deportiva y la buena utilización del tiempo libre.

OBJETIVOS GENERALES

- Asumir el respeto hacia las demás personas mediante el ejercicio del dialogo, la cooperación y la solidaridad en las actividades de educación física propuestas.
- Analizar los estereotipos entre hombres y mujeres respetando las diferencias entre los sexos para lograr la igualdad de derechos y oportunidades en los distintos juegos y deportes cooperativos.
- Desarrollar la confianza en sí mismo facilitando la participación y la iniciativa personal en las distintas actividades lúdico-deportivas al aire libre y en contacto con la naturaleza.
- Conocer y valorar su cuerpo para disfrutar de sus posibilidades motrices afianzando los hábitos de cuidado del mismo.
- Incrementar el rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de sus capacidades a través de una participación activa exigiéndose y regulando su esfuerzo.
- Participar en los juegos y deportes de una forma activa y responsable respetando las reglas establecidas evitando discriminaciones teniendo una actitud seria y responsable durante el desarrollo de la actividad propuesta.
- Contribuir a la mejora y cuidado del medio ambiente mediante acciones cotidianas de respeto y atención del mismo desde una concepción biocéntrica.
- Conocer las técnicas campamentiles y medidas de seguridad para realizar actividades que lo comprometan con el uso responsable del ambiente natural.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realiza ejercicios con las distintas contracciones musculares en función del rendimiento individual inicial.
- Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades
- Toma decisiones con cierta autonomía respecto de los cambios corporales vinculados con la actividad física: pausa, descanso, hidratación, abrigo o desabrigo
- Participa en juegos de conjunto aplicando estrategias cooperativas.

- Aplica de manera eficiente las reglas referidas a deportes de invasión, campo dividido, bate y campo y deportes cerrados.
- Maneja las reglas de descanso considerando las particularidades de cada uno para el cuidado de la salud.
- Muestra una actitud de respeto hacia las diferencias reconociendo posturas o gestos discriminatorios.
- Efectúa acciones que lo comprometan con el cuidado del ambiente natural y los recursos naturales.
- Anticipa acciones propias y de compañeros y oponentes en situaciones de juego.
- Diseña con sus compañeros estrategias para los juegos deportivos atendiendo a nociones espaciales y temporales.
- Conoce los diferentes tipos de actividades que se pueden desarrollar para evitar el progreso del efecto invernadero y sus consecuencias.

EJE: PRÁCTICAS CORPORALES, MOTRICES Y LUDOMOTRICES REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SI MISMO

UNIDAD 1: LA CONSTRUCCIÓN CORPORAL Y MOTRIZ DESDE UN ENFOQUE SALUDABLE

- La alimentación equilibrada, la salud y la relación con la actividad física.
- Las actividades y la valoración de los efectos que tienen en la salud.

UNIDAD 2: LA CONSTRUCCIÓN SOCIAL DE LA CORPOREIDAD

- El juego reglado como proyección social y actividad lúdica saludable.
- La responsabilidad y la actitud en la práctica de juegos y deportes a pesar de los resultados.
- El conocimiento de los efectos que produce la actividad física en nuestro organismo.
- Los malos hábitos de descanso que perjudican la salud.

- El respeto a la diversidad de género en la realización de las actividades para generar una comunicación inclusiva.

UNIDAD 3: DISPONIBILIDAD MOTRIZ BÁSICA

- La estrategia como plan para resolver el juego.
- Los tipos de contracción muscular.
- El rendimiento motor y su mejora.
- El ajuste de las acciones de acuerdo al tiempo y el espacio.

EJE: PRÁCTICAS CORPORALES, MOTRICES Y LUDOMOTRICES EN INTERACCIÓN CON OTROS

UNIDAD 4: DEPORTE ESCOLAR HANDBALL

- Habilidades técnicas específicas: manipulación de la pelota, dribbling. Pases y recepciones a diferentes distancias, pase sobre hombro. Lanzamiento a pie firme, en suspensión.
- Acciones tácticas básicas en ataque: ocupación de espacios libres, desmarque a distancia, circulación de pelota.
- Acciones tácticas básicas de defensa: marca individual y zonal, desplazamientos, intercepción y quite de la pelota. Sistema 6-0.
- Reglamento: acciones permitidas y no permitidas en posesión de la pelota y sin la pelota infracciones frecuentes, reposiciones de la pelota. Duración del juego. Componentes generales del campo de juego.
- Juego Formal: aplicación de habilidades técnicas y capacidades tácticas básicas en situaciones de juego. Juego 7c7.

UNIDAD 5: DEPORTE ESCOLAR VOLEIBOL

- Habilidades técnicas específicas: manejo alto a dos manos. Manejo bajo con manos juntas. Saque de abajo, saque alto. Posición básica. Desplazamientos con respecto a la pelota.

- Acciones tácticas básicas de ataque: pases con cambio de dirección, ubicación de la pelota en espacios libres por encima de la red. La rotación.
- Acciones tácticas básicas de defensa: ocupación del campo en relación a la pelota y a la red. Anticipación, desplazamientos.
- Reglamento: acciones permitidas y no permitidas en el toque de la pelota, infracciones frecuentes, reposiciones de la pelota. La rotación. Duración del juego. Componentes generales del campo de juego.
- Juego formal: aplicación de habilidades técnicas y capacidades tácticas básicas en situaciones de juego. Juego 6c6.

UNIDAD 6: DEPORTE ESCOLAR BASQUETBOL

- Habilidades técnicas específicas: manipulación y control de la pelota. Paradas 1T y 2T. Pívor, giros frontales y dorsales. Pase de pecho, sobre la cabeza, pase sobre hombro. Recepciones. Lanzamiento a pie firme, en suspensión.
- Posición defensiva.
- Acciones tácticas básicas de ataque: ocupación de espacios libres, desmarque a distancia, circulación de la pelota.
- Acciones tácticas básicas de defensa: marca individual y zonal, desplazamientos, intercepción.
- Reglamento: acciones permitidas y no permitidas en posesión de la pelota y sin la pelota infracciones frecuentes, reposiciones de la pelota. Duración del juego. Componentes generales del campo de juego.
- Juego Formal: aplicación de habilidades técnicas y capacidades tácticas básicas en situaciones de juego. Juego 5c5.

UNIDAD 7: DEPORTE ESCOLAR FÚTBOL

- Habilidades técnicas específicas: distintos tipos de conducción de la pelota, control o parada. Pases con cara interna y externa, con empeine, fintas con pelota y sin pelota. Tiro o remate con cara interna, externa, empeine y punta del pie. Posición y desplazamientos defensivos.

- Acciones tácticas básicas de ataque. Posicionamiento en el campo en posesión de la pelota. Búsqueda de espacios libres a corta y larga distancia, rotaciones simples con el portador de la pelota.
- Acciones tácticas básicas de defensa. Marca en zona y marca individual.
- Reglamento: acciones permitidas y no permitidas en posesión de la pelota, infracciones frecuentes, reposiciones de la pelota. Duración del juego. Componentes generales del campo de juego.
- Juego Formal: aplicación de habilidades técnicas y capacidades tácticas básicas en situaciones de juego.

EJE: PRÁCTICAS CORPORLES, MOTRICES Y LUDOMOTRICES EN EL AMBIENTE NATURAL.

Unidad 8: LA INTERACCIÓN CON EL MEDIO NATURAL

- La educación ambiental y los recursos naturales.
- El campamento y el acantonamiento sus características propias.
- El efecto invernadero y las consecuencias sobre la fauna, la flora y las actividades humanas.
- La mochila su preparación para caminatas y campamentos.
- Los juegos en ambientes naturales.

Carga horaria: 3 horas cátedras semanales.

BIBLIOGRAFIA

Casini, Juan Alberto (2004-2005). Apuntes de cátedra de Vida en la Naturaleza 2 y 3. IPEF.

Mazzeo, Emilio Carreras S.A. (2008). Atletismo para todos. Argentina: Stadium.

Ministerio de Educación de la Nación (2010). Educación sexual integral para la educación secundaria I. Serie Cuadernos de ESI. Argentina. Buenos Aires.

Ministerio de Educación de la Nación (2012). Educación sexual integral para la educación secundaria II. Serie Cuadernos de ESI. Argentina. Buenos Aires.

Sampietro, Javier (2000). Fundamentos de táctica deportiva. España: Gymnos.

Parlebas, Pierre. (2001). Juegos, deporte y sociedad. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Ruiz Pérez, Luis Miguel (1995) Competencia Motriz: Elementos para Comprender el Aprendizaje Motor en Educación Física Escolar. Madrid: Editorial Gymnos.

REGLAMENTO DE ATLETISMO.

REGLAMENTO DE BÁSQUET.

REGLAMENTO DE FÚTBOL.

REGLAMENTO DE HANDBALL.

REGLAMENTO DE VOLEY.



Universidad Nacional de Córdoba
2022 - Las Malvinas son argentinas

**Hoja Adicional de Firmas
Informe Gráfico**

Número:

Referencia: programa Educación Física y Escuadras 5 año 2022

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 7 pagina/s.