

COLEGIO NACIONAL DE MONSERRAT
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y ESCUADRAS IV
SÉPTIMO AÑO – PLAN DE ESTUDIOS 2018
Vigente desde ciclo lectivo 2024

FUNDAMENTACIÓN

La educación es un proceso vital, abierto y continuo que facilita el aprendizaje de conocimientos, habilidades, valores y actitudes. Permitiendo desarrollar la capacidad intelectual, moral y afectiva de las personas de acuerdo con la cultura y las normas de convivencia de la sociedad a la que pertenecen. Aprender es en parte saber adaptarse a esas novedades.

La escuela aparece como un ambiente especialmente facilitador de estos procesos. Una de las finalidades de la escuela es la transferencia de los conocimientos facilitando el aprendizaje fuera de ellas. Sería muy difícil justificar un aprendizaje escolar que no tuviera influencia en los aprendizajes futuros de los alumnos en las situaciones de la vida diaria.

La Educación Física como un área del conocimiento está orientada hacia dos dimensiones: la disponibilidad corporal de sí mismo en interacción con el ambiente y con los otros, así como la apropiación crítica de la cultura corporal y motriz como aporte a su proyecto de vida. La asignatura tiene como propósito proveer de situaciones que permiten el afianzamiento de la imagen de sí mismo y la autoevaluación de su desempeño en las prácticas corporales y motrices, de esta manera ayuda en el desarrollo de sus capacidades perceptivas, cognitivas, condicionales, coordinativas y relacionales. Así, las propuestas se caracterizarán por la equidad, la interacción, el respeto y la integración entre los géneros, tendientes a favorecer procesos que permitan a los estudiantes ser ellos mismos y al mismo tiempo distintos a los demás.

Se desarrollarán distintas actividades corporales, ludomotrices y de vida comunitaria relacionadas con el medio ambiente natural asumiendo un compromiso de cuidado, reparación y preservación de estos ambientes desde una concepción biocéntrica.

Finalmente, en este espacio se los hará participe del arbitraje en distintos eventos con sus pares para que vivencien cómo la regla sirve para solucionar los conflictos, que surgen durante la práctica deportiva, y es necesaria para poner en igualdad de condiciones a todos.

OBJETIVOS GENERALES

- Conocer y valorar las diversas manifestaciones de la cultura corporal y motriz en distintos tipos de juegos, deportes de invasión, campo dividido, bati-campo y la gimnasia en sus diferentes expresiones.
- Expresar sus saberes motrices en el marco de prácticas que permitan una construcción compartida.
- Reconocer y valorar los mensajes corporales de los otros a través del lenguaje corporal (motriz) reconociendo emociones y sentimientos.
- Participar en el diseño y la gestión de proyectos de experiencias ludomotrices y de vida comunitaria en ambientes naturales asumiendo el compromiso de defensa del mismo.
- Afianzar los modos de convivencia democrática y de resolución autónoma de conflictos, asumiendo actitudes de responsabilidad, solidaridad y respeto en las prácticas motrices.
- Fomentar la igualdad de género en un ambiente de aprendizaje seguro.
- Asumir un posicionamiento crítico ante los modelos corporales que se presentan en los medios de comunicación y su entorno sociocultural.
- Aplicar las técnicas campamentales utilizando los recursos del entorno natural respetándolo y preservándolo al realizar actividades en grupo.
- Participar en el arbitraje de los juegos y deportes como mediador en la solución de los conflictos.

CONTENIDOS

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

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

- Los ejercicios inconvenientes, compensación y cuidado.
- El tono muscular y el movimiento.
- El cuerpo la postura y el movimiento.
- Las conductas que ponen en riesgo la salud.

UNIDAD 2: LA CONSTRUCCION SOCIAL DE LA CORPOREIDAD

- Las reglas, la evolución de las reglas y su aplicación.
- La táctica, la técnica, la estrategia, la cooperación, la oposición y la comunicación.
- El deporte, la salud y la calidad de vida.
- La elaboración y la conducción de juegos recreativos o competitivos
- El respeto a la diversidad y a la diversidad de género en la realización de actividades con sus pares.
- La construcción de las representaciones de hombres y mujeres en la sociedad.

UNIDAD 3: DISPONIBILIDAD MOTRIZ BÁSICA

- Los cambios corporales, su identificación y la relación con la actividad física (ritmo respiratorio y cardíaco, cansancio, transpiración, etc.).
- La fuerza, la velocidad, la coordinación y la resistencia en los juegos y los deportes.
- El espacio-tiempo con relación al entorno, los objetos y las personas.

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, con rosca, fly. Amagues y fintas con y sin pelota.
- Acciones tácticas básicas en ataque: ocupación de espacios libres, desmarque a distancia, circulación de la pelota. Recuperación de la pelota, salida rápida o contraataque, ataque rápido.
- Acciones tácticas básicas de defensa: marca individual y zonal, desplazamientos, intercepción y quite de la pelota. Sistema 6-0, 5-1, 3-3
- 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 (4c4, 5c5, 5c5+1). 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, en suspensión y flotante. Posición básica. Desplazamientos con respecto a la pelota. Levantar o colocar la pelota. Bloqueo.
- Acciones tácticas básicas de ataque: pases con cambio de dirección, ubicación de la pelota en espacios libres por encima de la red. La rotación. Sistema en "W". Ataque con tres toques, ataque con dos y con un toque.
- Acciones tácticas básicas de defensa: ocupación del campo en relación a la pelota y a la red. Anticipación, desplazamientos y lectura de trayectoria del móvil. La recepción. Sistema defensivo con jugador 6 atrasado. Sistema defensivo con jugador 6 adelantado. Bloqueo simple, bloqueo de dos o tres jugadores.

- 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 reducido (2c2, 3c3). Juego 6c6.

UNIDAD 6: DEPORTE ESCOLAR BASQUETBOL

- Habilidades técnicas específicas: manipulación y control de la pelota, distintos tipos de dribbling, combinaciones. Paradas en uno y dos tiempos. Pívor, giros frontales y dorsales. Pase de pecho, sobre la cabeza, pase sobre hombro y pase de faja. Recepciones. Lanzamiento a pie firme, en suspensión. Posición defensiva. Ritmo de dos tiempos. Desplazamientos defensivos. Quita de la pelota. Intercepción de la pelota. Paso cero.
- Acciones tácticas básicas de ataque: ocupación de espacios libres, desmarque a distancia, circulación de la pelota. Ataque al aro lanzamiento o bandeja.
- Acciones tácticas básicas de defensa: marca individual y zonal, combinada, desplazamientos, intercepción, presión individual y en zona, desvío y quite de la pelota.
- 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 reducido (3x3, 3x3+1). 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. Remates con la cabeza. Cobertura de la pelota.

- Acciones tácticas básicas de ataque: sistemas ofensivos. 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. Tiros con el pie y la cabeza. Tiros libres y córner.
- Acciones tácticas básicas de defensa: sistemas defensivos. Marca en zona; marca individual. Repliegue y presión. Intercepción. Despeje. Relevos defensivos.
- 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 reducido (3x3, 3x3+1). Modalidades del juego: 5c5; 7c7; 9c9; 11c11.

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

UNIDAD 8: LA INTERACCION CON EL MEDIO NATURAL

- La elaboración de proyectos ambientales.
- Las medidas de seguridad en salidas simples y complejas.
- Las técnicas campamentales (orientación diurna y nocturna).
- Los ecosistemas, la educación ambiental, el desarrollo sustentable y el desarrollo sostenible.
- Los apoyos para cocinar.
- Los juegos en ambientes naturales.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Diseña y participa en juegos recreativos.
- Conduce de manera apropiada los juegos y deportes evitando los conflictos.
- Sabe y aplica las reglas básicas en la conducción de juegos y deportes.
- Conoce las distintas maneras de orientarse de día y de noche.
- Sabe y puede armar un apoyo de cocina con sus medidas de seguridad.
- Toma decisiones apropiadas para evitar conductas que pongan en riesgo la salud.
- Relaciona la práctica deportiva con el ocio y su influencia en la salud.
- Se desempeña de manera responsable, crítica y respetuosa en las interacciones con sus pares.
- Comprende la relación igualitaria entre hombres y mujeres.
- Asiste regularmente y participa de manera activa en las clases.
- Usa el vocabulario de educación física y lo emplea de manera pertinente.
- Resuelve de manera adecuada los conflictos en los equipos gestionando una comunicación emocional asertiva.

Anexo 1- Colegio Nacional de Monserrat - Programa de Educación Física y Escudras IV - Séptimo año - Plan de Estudios 2018 – Vigente desde ciclo lectivo 2024

Carga horaria: 3 horas cátedra.

BIBLIOGRAFIA

- Acervo, Bernacchi, Roche (1967) Manual Práctico del Campamento. Nubef. Bs. As.
- De Martino, Carlos. (1991) Manual de Campamento. Ed. Lidium. Argentina.
- 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.
- Normas generales de los campamentos educativos. Ministerio de Cultura y Educación - Dirección Nacional de Educación Física, Deporte y Recreación. 1980.
- Parlebas, Pierre. Juegos, deporte y sociedad. (2001) Editorial Paidotribo: Barcelona
- Reglamentos de atletismo, de básquet, de fútbol, de hándbol, de vóley, de hockey y de softbol.
- Ruiz Pérez, Luis Miguel (1995). Competencia Motriz: elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar. Editorial Gymnos Madrid.
- Apuntes de cátedra.



Universidad Nacional de Córdoba
2024

**Hoja Adicional de Firmas
Informe Gráfico**

Número:

Referencia: Programa Educación Física y Escuadras IV 2024

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 9 pagina/s.