

COLEGIO NACIONAL DE MONSERRAT
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y ESCUADRAS I
CUARTO AÑO - PLAN DE ESTUDIOS 2018
Vigente desde ciclo lectivo 2024

FUNDAMENTACIÓN

Es a partir del movimiento y de la educación que tiene sentido hablar de Educación Física como disciplina pedagógica responsable de la acción de educar por el movimiento, asumiendo así, una educación integral del estudiantado.

La adolescencia es una etapa de consolidación de la identidad, de fortalecimiento de la relación con otros, de búsqueda de grupos de pertenencia y construcción de proyectos. En este sentido, la Educación Física pretende contribuir en estos procesos de apropiación, producción y circulación de saberes que permitan profundizar en la constitución corporal y motriz del estudiantado, generar hábitos de vida saludable y constituirse como ciudadanos.

La participación en actividades lúdicas y deportivas es importante para lograr un desarrollo integral ya que fomenta el desarrollo físico, psicológico y social, aumenta la capacidad para tomar decisiones y favorecer la autoestima. Además, la práctica deportiva proporciona, en quien la realiza, una experiencia agradable así como la posibilidad de adquirir destreza en algunas tareas y una de sus características más importantes es la competencia.

Cuando el alumnado se inicia en un determinado deporte, ve a la competición como algo natural, que le gusta, le motiva y le atrae especialmente. Desde este espacio curricular se aborda la competición, en la iniciación deportiva, como un medio de aprendizaje para lograr un buen desarrollo de cada estudiante, ir mejorando sus habilidades a través de una práctica lúdica, real y motivadora, siempre desde un enfoque eminentemente formativo que contribuya en su educación integral.

OBJETIVOS GENERALES

- Reconocer las relaciones entre las distintas capacidades motoras, (coordinativas y condicionales) y su implementación en la praxis motriz.
- Identificar y poner en juego las capacidades motrices, reconociendo su incidencia en las prácticas corporales ludomotrices, deportivas, de vinculación con el ambiente y en la vida cotidiana.

- Resolver problemas en las situaciones motrices, mediante el logro de acuerdos, la elaboración táctica y/o el uso de diferentes habilidades motoras, y reflexionar acerca de los procesos y las producciones realizadas.
 - Asumir actitudes de responsabilidad, solidaridad y respeto en las prácticas corporales y motrices en la integración de diferentes grupos.
- Explorar los juegos masivos con aceptación de reglas como organizadores del juego.
- Establecer relaciones respetuosas y responsables entre los géneros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Definir de forma coherente y completa los contenidos desarrollados en el ciclo lectivo estableciendo relaciones, semejanzas y diferencias con sus conocimientos previos.
- Predecir posibles situaciones y/o comportamientos que pudieran ser nocivos para la salud y proporcionar alternativas de solución y/o prevención.
- Contrastar los actuales comportamientos relacionados con el cuerpo con los conceptos adquiridos.
- Continuidad, control y fluidez en el movimiento.
- Desplazamientos en conducción del balón con paradas, cambios de velocidad y direcciones.
- Encadenamiento de desplazamientos, pases y recepciones.

CONTENIDOS

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

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

- Imagen y esquema corporal. Su construcción y relación con trayectorias de vida.
- La actividad física. Beneficios para la salud.
- Recomendaciones prácticas para la realización de actividades físicas: vestimenta; calzado; hidratación; alimentación; hora y temperatura óptima.

UNIDAD N°2: LA CONSTRUCCIÓN SOCIAL DE LA CORPOREIDAD

- Modelos dominantes de cuerpo; estereotipos. Relaciones de género.
- El ambiente social y las prácticas corporales hegemónicas.
- El flagelo de las adicciones: conductas adictivas y su impacto en su desarrollo corporal.

UNIDAD N°3: DISPONIBILIDAD MOTRIZ BÁSICA

- Capacidades Motoras. Clasificación e identificación de cada una.
- Ejercitación y desarrollo de las distintas Capacidades Condicionales.
- Capacidades Coordinativas y su transferencia a gestos técnicos deportivos.
- Habilidades Motrices. Ejecución y ejercitación de distintas habilidades motrices aprendidas. Manipulación y control del móvil. Variación de los desplazamientos, giros, metas.

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

UNIDAD N°4: DEPORTE ESCOLAR. HÁNDBALL

- Habilidades Técnicas Específicas: manipulación del balón, dribbling. Pases y recepciones a diferentes distancias, pase sobre hombro. Lanzamiento a pie firme, en salto, ritmo de tres tiempos.
- Acciones Tácticas Básicas en Ataque: ocupación de espacios libres, desmarque a distancia, circulación de balón. Fases del ataque.
- Acciones Tácticas Básicas de Defensa: marcaje individual y zonal, desplazamientos, interceptación y quite del balón. Sistema 6-0.
- Reglamento: acciones permitidas y no permitidas en posesión del balón, infracciones frecuentes, reposiciones de balón. 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 N°5: DEPORTE ESCOLAR. VOLEIBOL

- Habilidades Técnicas Específicas: Manejo Alto a dos manos. Manejo Bajo con manos juntas. Saque de Abajo y Saque Alto. Posición básica. Desplazamientos con respecto al balón.

- Acciones Tácticas Básicas de Ataque: pases con cambio de dirección, ubicación del balón en espacios libres por encima de la red. La rotación. Sistema en “W”.
- Acciones Tácticas Básicas de Defensa: ocupación del campo en relación al balón y a la red. Anticipación, desplazamientos y lectura de trayectoria del balón. La recepción. Sistema defensivo con jugador 6 atrasado. Sistema defensivo con jugador 6 adelantado.
- Reglamento: acciones permitidas y no permitidas en el toque del balón, infracciones frecuentes, reposiciones de balón. 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 N°6: DEPORTE ESCOLAR. BASQUETBOL

- Habilidades Técnicas Específicas: manipulación y control del balón, distintos tipos de dribbling, combinaciones. Paradas 1T y 2T. Pívor, giros frontales y dorsales. Pase de Pecho y Pase Sobre Cabeza con dos manos a diferentes alturas y distancias. Recepciones. Lanzamiento a pie firme. Ritmo de 2T con mano hábil. Posición defensiva.
- Acciones Tácticas Básicas de Ataque: ocupación de espacios libres, desmarque a distancia, circulación de balón.
- Acciones Tácticas Básicas de Defensa: marcaje individual y zonal, desplazamientos, intercepción.
- Reglamento: acciones permitidas y no permitidas en posesión del balón, infracciones frecuentes, reposiciones de balón. 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 N°7: DEPORTE ESCOLAR. FÚTBOL

- Habilidades Técnicas Específicas: distintos tipos de Conducción del balón, Control o parada. Pases con cara interna y con empeine del pie. Fintas con balón. Tiro o remate con cara interna, empeine y punta del pie. Posición y desplazamientos defensivos.

- Acciones Tácticas Básicas de Ataque: Sistemas Ofensivos. Posicionamiento en el campo en posesión del balón. Búsqueda de espacios libres a corta y larga distancia, rotaciones simples con el portador del balón
- Acciones Tácticas Básicas de Defensa: Sistemas defensivos. Marcaje en zona; marcaje individual. Repliegue y presión.
- Reglamento: acciones permitidas y no permitidas en posesión del balón, infracciones frecuentes, reposiciones de balón. 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 Y OTROS.

UNIDAD N°8: LA INTERACCIÓN CON EL MEDIO NATURAL

- La actividad física y su relación con el ambiente natural.
- Normas de cuidado del medio ambiente y disfrute del mismo.
- Juegos en el medio natural. Características. Medidas de seguridad y recomendaciones para la práctica de actividades al aire libre.

Carga horaria: 3 horas cátedra.

BIBLIOGRAFIA

- CARRERAS S.A. MAZZEO Emilio. (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).
- Educación sexual integral para la educación secundaria II. Serie Cuadernos de ESI. Argentina. Buenos Aires.
- REGLAMENTO DE ATLETISMO.
- REGLAMENTO DE BÁSQUET.
- REGLAMENTO DE FÚTBOL.
- REGLAMENTO DE HANDBALL.

- REGLAMENTO DE VOLEY.
- REGLAMENTO DE SOFTBOL
- SAMPIETRO Javier (2000). Fundamentos de táctica deportiva. España: Gymnos
- APUNTES DE CÁTEDRA



Universidad Nacional de Córdoba
2024

**Hoja Adicional de Firmas
Informe Gráfico**

Número:

Referencia: Programa de Educación Física y Escuadras I 2024

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 6 pagina/s.