

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

FUNDAMENTACIÓN

La Educación Física entendida como disciplina que considera a la persona en su totalidad, utiliza el movimiento para el desarrollo de sus potencialidades, dentro del contexto sociocultural del cual participa para lograr aprendizajes significativos. Atendiendo a la realidad del alumnado de esta institución y al proyecto de Educación Física, los contenidos y objetivos se plantean considerando las características individuales y grupales, sus intereses y necesidades, mediante la sucesión y articulación con los distintos niveles, en donde los sujetos en formación darán cuenta de un proceso de construcción de la propia corporeidad en una instancia de participación con sello propio.

Es en este espacio educativo donde cobran forma distintas prácticas corporales que se instrumentalizan en expresiones de movimientos, como lo es el juego motor, la gimnasia, las actividades en la naturaleza y las prácticas de expresión cultural.

De ellas, puede surgir la posibilidad de aprender las competencias necesarias para desarrollarse en el accionar cotidiano de forma tal que cada estudiante encuentre satisfacción en sí mismo y reconozca al otro con respeto y en igualdad de posibilidades. Partiendo siempre desde las actividades ludo motrices referidas a las disposiciones a sí mismo; es que se trabajará sobre las posibilidades de cada estudiante, reconociendo los límites corporales, la fatiga, como así también la prevención de lesiones.

Finalmente, la actividad física promueve mejoras en la condición física que impacta sobre la autoestima de manera productiva y potencia el conocimiento que se puede adquirir del propio cuerpo, y a su vez, posibilita el aprendizaje de normas de convivencia, de valores y colaboración para el logro del bien común a través de la interacción con los otros y la realización de actividades compartidas a través del juego.

OBJETIVOS GENERALES

- Valorar la importancia de la actividad motriz sistemática para la constitución corporal y el mantenimiento de la salud.
- Conocer, experimentar y hacer uso de diversas habilidades motoras combinadas adecuando las mismas a diferentes prácticas motrices.
- Participar en las prácticas corporales y motrices de manera creativa, reflexiva y solidaria, respetando y valorando posibilidades y limitaciones motrices propias y de los otros.
- Apropiarse del conocimiento, práctica y disfrute de actividades físicas lúdicas, deportivas y expresivas, tomando conciencia de las acciones que favorecen y perjudican el cuidado de la salud.
- Sostener y disfrutar de prácticas corporales y motrices en ámbitos naturales, asumiendo posiciones críticas frente a sus problemáticas.
- Reconocer, en la práctica lúdica, el valor del juego cooperativo, el esfuerzo compartido y la resolución colectiva de desafíos y problemas.
- Enriquecer el conocimiento y percepción de su propio cuerpo sexuado y su disponibilidad motriz para la manifestación e intervención en su entorno.
- Proponer, acordar y respetar las distintas reglas en juegos socio-motres.
- 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.
- Justificar la necesidad del conocimiento del cuerpo para un desarrollo saludable.

- Integrar los contenidos adquiridos y ejemplificarlos con situaciones relacionadas con la cotidianeidad.

CONTENIDOS

UNIDAD N° 1: PRÁCTICAS CORPORALES MOTRICES Y LUDOMOTRICES REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SÍ MISMO

Concepto e importancia de la Educación Física.

El cuerpo: concepción desde la Educación Física. Estructura corporal: segmentos corporales, huesos y articulaciones. Identificación, tipos y función. Movimientos articulares. Músculos: función.

Entrada en calor: conceptualización y fundamentación.

Capacidades motoras: concepto e identificación.

Relaciones igualitarias respetuosas y responsables entre los géneros.

UNIDAD N° 2: PRÁCTICAS CORPORALES MOTRICES Y LUDOMOTRICES EN RELACIÓN CON OTROS

Concepto y diferencia entre juego y deporte.

Las reglas en juegos y deportes.

Juegos modificados. Juegos y actividades atléticas. Juegos en equipos.

Juegos de cooperación y oposición: juegos de cancha dividida, de invasión y de blanco y diana.

Habilidades básicas de los deportes. Técnica individual y grupal.

Atletismo. Fútbol. Básquetbol. Voleibol. Handball.

UNIDAD N° 3: PRÁCTICAS CORPORALES Y MOTRICES EN EL AMBIENTE

Importancia de las actividades al aire libre.

Prevención cuidado y seguridad del propio cuerpo, del otro, y del ambiente natural en situaciones motrices en la naturaleza.

Carga horaria: 3 horas cátedra.

BIBLIOGRAFÍA

- CARRERAS S.A. MAZZEO Emilio. (2008). Atletismo para todos. Argentina: Stadium.
- CENA, M. (2006). La expresión corporal en la Educación Física. Preguntas frecuentes. En Revista Novedades Educativas, (297). Buenos Aires: Novedades Educativas.
- DANGUISE, J. (2004). Orientaciones y sugerencias para el diseño curricular en educación física. En Revista Novedades Educativas, (155) Buenos Aires: Novedades Educativas.
- 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.
- REGLAMENTO DE ATLETISMO.
- APUNTES DE CÁTEDRA



Universidad Nacional de Córdoba
2024

**Hoja Adicional de Firmas
Informe Gráfico**

Número:

Referencia: Programa de Educación Física y Deportes I 2024

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 4 pagina/s.