

**COLEGIO NACIONAL DE MONSERRAT**  
**PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES III**  
**TERCER 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**

*Se pretende que el alumnado al finalizar el Ciclo completo haya alcanzado el cumplimiento de los mismos atendiendo a la diversidad en el orden en el que los cumplen.*

- 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.
- Valorar la experiencia estética de moverse, manifestando el lenguaje y el movimiento corporal expresivo en comunicación con otros.
- Reconocer, en la práctica lúdica, el valor del juego cooperativo, el esfuerzo compartido y la resolución colectiva de desafíos y problemas.
- Construir su disponibilidad corporal y motriz, identificando el mensaje que los medios de comunicación masiva difunden acerca de los patrones estéticos o de rendimiento competitivo y aquél que se promueve desde la Educación Física escolar.
- Adoptar medidas necesarias para la propia seguridad y la de los demás, en la realización de prácticas corporales y motrices, considerando los diferentes contextos ambientales.
- Apropiarse progresivamente de la lógica, organización y sentido de diversos tipos de juegos, aceptando normas y reglas, el trabajo en equipo y la convivencia, a partir del acuerdo colectivo, proponiendo nuevas formas.
- Participar en encuentros lúdicos-deportivos-recreativos de carácter inclusivo, manifestando actitudes cooperativas.
- Enriquecer el conocimiento y percepción de su propio cuerpo sexuado y su disponibilidad motriz para la manifestación e intervención en su entorno.
- Avanzar en el desarrollo de actitudes de cooperación y hábitos de cuidado de sí mismo y de los otros, en la realización de juegos, actividades corporales y motrices. Participar en actividades y juegos en contacto con el ambiente natural, con creciente autonomía, manifestando actitudes de protección y cuidado del mismo.
- Experimentar múltiples posibilidades de acción en la práctica corporal y ludo motriz, orientadas a la resolución de problemas y desafíos.
- Enriquecer el repertorio motriz en interacción constructiva con los otros, integrando nociones espaciales y temporales, con o sin empleo de objetos.
- Explorar los juegos masivos con aceptación de reglas como organizadores del juego.
- Establecer relaciones respetuosas y responsables entre los géneros.
- 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**

Acondicionamiento físico en la constitución corporal y motriz con un enfoque integral, saludable y significativo.

Lesiones comunes en las prácticas deportivas y cómo evitarlas. La importancia del descanso. Ciclos del sueño.

Conciencia corporal. Conocimiento, cuidado y aceptación del cuerpo y sus cambios.

Relaciones igualitarias respetuosas y responsables entre los géneros.

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

Capacidades condicionales: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Capacidades coordinativas: habilidades vasomotoras, óculo manual, orientación y reacción.

Anticipación y diferenciación. Acoplamiento y ritmo. Equilibrio estático y dinámico.

Trabajo y ajuste de las diferentes capacidades coordinativas en la resolución de situaciones motrices complejas que la involucran.

Tipos de juegos.

Juegos deportivos: pruebas de pista, pruebas de campo, estructura del deporte formal, finalidad, reglas, táctica y estrategia. Atletismo. Fútbol. Básquetbol. Voleibol. Handball.

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

Participación de las actividades motrices y ludo motrices, individuales y grupales para el desempeño placentero y equilibrado en el ambiente.

Nociones básicas de supervivencia: orientación, refugio, señalización.

Importancia de las actividades al aire libre y su impacto en el desarrollo de la persona.

**Carga horaria:** 3 horas cátedra.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- 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.
- 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.
- REGLAMENTO DE BÁSQUET.
- REGLAMENTO DE FÚTBOL.
- REGLAMENTO DE HANDBALL.
- REGLAMENTO DE VOLEY.
- APUNTES DE CÁTEDRA.



Universidad Nacional de Córdoba  
2024

**Hoja Adicional de Firmas  
Informe Gráfico**

**Número:**

**Referencia:** Programa de Educación Física y Deportes III 2024

---

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