



## **Programa de estudio E.S.E.A. n°2 D.E.18 “Jorge Donn”**

**4°**

### **Asignatura: Educación Física**

#### **Fundamentación:**

La Educación Física interviene en la formación corporal y motriz de los/as estudiantes, al promover la apropiación de los saberes de la cultura corporal entre los que se encuentran las prácticas corporales -ludomotrices, gimnásticas, expresivas, deportivas y de relación con el ambiente-. Favorece en los/as estudiantes su formación integral, como así también la valoración y disfrute de estas prácticas, tanto en la escuela como en otros ámbitos. Pretende que cada alumno conquiste su disponibilidad corporal y motriz en el conocimiento y la relación con su propio cuerpo, con el medio físico y el medio social, construyendo un vínculo armónico y fluido consigo mismo y con los otros.

Desde esta concepción de cuerpo como unidad compleja, que contiene en sí mismo distintas dimensiones a través de las cuales el sujeto se expresa y desarrolla-biológica, emocional, psicosocial, cultural e histórica-, se incluye la perspectiva de género como parte de la propuesta educativa en Educación Física. Es preciso generar situaciones didácticas que superen los estereotipos de género en las prácticas corporales y motrices, en función de garantizar igualdad de derechos y oportunidades para todos/as los/as estudiantes. Esto requiere necesariamente poner en cuestión ciertas regulaciones instituidas en el campo de la Educación Física escolar que determinaban qué prácticas eran posibles y deseables para mujeres y cuáles lo eran para los varones.

Se promueve que los/as estudiantes realicen prácticas corporales inclusivas, saludables, caracterizadas por la equidad, la interacción e integración entre los géneros y el respeto a la diversidad, en un proceso de creciente autonomía. La Educación Física cumple una función democratizadora, al posibilitar el derecho de los estudiantes en el acceso a estos saberes, atendiendo a la diversidad. Se propicia en los estudiantes la toma de conciencia respecto de la importancia del cuidado de sí mismos y de los otros, en las decisiones vinculadas a la salud, fortaleciendo la autoestima y la búsqueda de caminos para la realización personal. Mediante las propuestas pedagógicas, la Educación Física contribuye a la formación de ciudadanos críticos, reflexivos, solidarios, autónomos, creativos y responsables del bien común, que participen con creciente autonomía en el diseño e implementación de proyectos referidos a prácticas corporales y motrices en diferentes ámbitos, en la institución y/o en la comunidad.

## **Propósitos:**

Promover la comprensión del sentido de la educación física como un área del conocimiento orientada hacia dos dimensiones: la disponibilidad corporal de sí mismo en interacción con el ambiente y con los otros; la apropiación crítica de la cultura corporal y motriz como aporte a su proyecto de vida.

Favorecer el desarrollo y reconocimiento de las capacidades motoras, advirtiendo su incidencia en las prácticas lúdicas, gimnásticas, deportivas y en la vida cotidiana. Propiciar la participación de los estudiantes con creciente autonomía en el diseño y gestión de proyectos referidos a prácticas corporales, en la institución y/o en la comunidad, en ambientes naturales y otros, en interacción respetuosa con los mismos y con una actitud comprometida con las problemáticas ambientales. Favorecer la argumentación y el posicionamiento crítico en torno a los modos en que se presentan los modelos corporales y las prácticas gimnásticas, deportivas y ludomotrices en los medios de comunicación, en el entorno sociocultural y en la propia escuela.

## **Objetivos:**

- Identificar las capacidades motoras en la realización de diferentes prácticas corporales y motrices, reconociendo los cambios corporales en el diseño de ejercicios y tareas para su desarrollo y mejora.
- Reconocer la importancia de la actividad física para el desarrollo de un estilo de vida saludable y el uso del tiempo libre.
- Contemplar la correcta alineación postural y el valor de la entrada en calor para el cuidado de sí mismo en diferentes tareas, ejercicios y juegos.
- Dominar en forma global por lo menos dos acciones motrices propias de las prácticas gimnásticas y su enlace en una secuencia.
- Resolver situaciones de juegos y deportes con empleo adecuado de habilidades motoras y organizaciones tácticas, logrando acuerdos sobre roles, espacios y reglas.
- Atender al cuidado propio y de los compañeros en diferentes situaciones de clase que se presenten, evitando situaciones de riesgo.
- Elaborar secuencias motrices expresivas con o sin soporte musical.
- Participar en juegos cooperativos y tradicionales, reorganizando sus reglas y elaborando distintos tipos de resoluciones a partir de acuerdos.
- Abordar y resolver conflictos grupales con creciente autonomía al participar en prácticas gimnásticas, deportivas, expresivas y de vinculación con el medio natural.

-Iniciarse en el conocimiento de los deportes abiertos de diferentes estructuras, participando activamente en el desarrollo del juego y comprendiendo sus reglas específicas.

## **Contenidos del programa:**

**Gimnasia para formación corporal:** Criterios en la elaboración de planes para el entrenamiento de las capacidades motoras. Postura: Destrezas, técnicas y situaciones diversas, propias de la actividad motriz. Cambios corporales: el valor de la actividad motriz en los hábitos de vida sana. Entrada en calor: Diseño autónomo. Coordinación: combinación de tres o cuatro habilidades. Reconocimiento de la relación entre capacidad motora, habilidad motriz y capacidad resolutive. Análisis de los ideales del cuerpo, presentes en los medios.

**Gimnasia en sus diferentes expresiones - Gimnasia artística, destrezas y habilidades gimnásticas:** Habilidades motoras específicas propias de la Gimnasia Artística. Rol adelante. Rol volado. Rol atrás. Variantes de entradas y salidas. Vertical. Vertical con giro de 180°. Souplesse adelante y atrás. Mortero al paso. Justed. Salto sobre cajón, longitudinal, vertical, rango por fuera. Saltos gimnásticos con giro en extensión de 360° y 540°. Enlaces de diferentes habilidades gimnásticas en formas de series. Producciones coreográficas complejas integrando destrezas y uso de elementos, con soporte musical. Habilidades motoras específicas propias de la gimnasia rítmica, elemento cinta: toma y manipulación de la cinta, serpentinas, ochos, espirales, circunducciones. En diferentes planos. Lanzamientos y recepciones. Composición individual, conocimiento y aplicación de normas reglamentarias para el armado de la composición.

### **Deportes cerrados-ATLETISMO**

Habilidades motoras específicas del Atletismo. Mecánica de la carrera. Carreras atléticas de fondo, medio fondo y con obstáculos. Carreras en líneas curvas y rectas. Ajustes técnicos y tácticos de estas. Postas: Pasaje del testimonio. Mecánica y técnica y ajustes tácticos. Partidas: baja y alta: Ajustes técnicos. Lanzamiento de bala: Con y sin giro. Con y sin desplazamiento. Salto en largo: Con desplazamiento completo. Reglamento.

### **Deportes abiertos-VOLEY**

Habilidades motoras específicas del voley. Golpe de manos altas. Golpe de manos bajas. Golpe de manos altas hacia atrás. Saque de abajo. Saque de arriba. Recepción. Armado. Remate. Bloqueo. Resolución de situaciones problemáticas que se presentan en el juego. Juego reducido de 4 vs 4, 6 vs 6. Armador a turno. Recepción con 5 jugadores en W y M. Reglamento.

### **Deportes abiertos-BASQUET**

Habilidades motoras específicas del Basquet. Dribbling de traslado y de protección. Cambios de mano y dirección. Postura defensiva. Pase de pecho, sobre hombro y de faja. Pases en pareja, en tríos y con postes (cortina). Lanzamiento a pie firme y entrada en bandeja. Movimiento de pies: pie de pivot y detenciones. Desmarque. Control de balón utilizando los principios de coordinación. Creación de espacios libres. Defensa individual. Resolución de situaciones problemáticas que se presentan en el juego. Juego en superioridad numérica. Juego formal.

Reglamento.

### **Deportes abiertos-HANDBALL**

Habilidades motoras específicas del Handball. Pase y Recepción. Pase bajo mano. Dribbling. Lanzamiento en apoyo. Lanzamiento en suspensión, en profundidad y en altura. Marcaje: (desplazamientos, quite y anticipación). Bloqueos. Tipos de fintas y desmarques. Sistema defensivo individual, sistema de ataque con puestos específicos y defensas zonales abiertas (6-0, 5-1). Resolución de situaciones problemáticas que se presentan en el juego. Juego reducido y formal. Reglamento.

### **Evaluación teórica:**

Beneficios relacionados con la actividad física. Noción de capacidad motora. Tipos de capacidades: condicionales y coordinativas. Tareas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades motrices. La postura y su relación con la salud y las acciones motrices. Ejercicios para el ajuste corporal. La entrada en calor: definición, características y objetivos. Su valor para el cuidado del propio cuerpo. Tares y ejercicios. Reglamento de los deportes desarrollados. Hábitos saludables (actividad física correctiva en las afecciones posturales) Los jóvenes viejos y los viejos jóvenes. La promoción de la actividad física en los países del 3er mundo.

### **Educación Sexual Integral:**

La pubertad y la adolescencia; construcción de afectos y vínculos, valor de la comunicación y expresión de los sentimientos y emociones.

Distintos tipos de vínculos; relaciones de dependencia, control, maltrato físico, psicológico. Vínculos virtuales: ventajas, riesgos y cuidados.

La violencia en los vínculos; formas en que se expresa la violencia, los prejuicios y la discriminación. Derecho de accesibilidad a los recursos de de la CABA. Habilidades psicosociales.

Sociedad y cultura de la imagen, culto desmedido al cuerpo y sus riesgos. Sexualidad y medios de comunicación. Moda y discriminación en los patrones de belleza.