



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

2°

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: Selección y diseño de tareas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales. Capacidad motriz y su relación con el desempeño en las prácticas motrices. La postura y su relación con la salud y las acciones motrices. Cambios corporales: Registro de la incidencia de la actividad motriz sobre su cuerpo. Entrada en calor: tareas y ejercicios. Su valor para el cuidado del propio cuerpo. Coordinación: combinación de tres o cuatro habilidades. Función de los distintos grupos musculares en diferentes tipos de actividades motrices.

Gimnasia en sus diferentes expresiones - Gimnasia artística, destrezas y habilidades gimnásticas: Habilidades motoras específicas propias de la Gimnasia Artística. Rol adelante agrupado, en escuadra. Rol atrás agrupado. Vertical. Vertical de cabeza. Trípod. Medialuna. Iniciación de salto e cajón, con pique previo, tabla de pique o trampolín. Saltos gimnásticos de un pie a un pie (gato, tijera, etc.). Giro de 180° sobre un pie. Equilibrio estático y con diferentes partes del cuerpo (paloma, battement). Ondas. Desplazamientos gimnásticos (salticado y galopes). Enlaces. Producciones coreográficas individuales y grupales sencillas con y sin música. Habilidades motoras específicas propias de la gimnasia rítmica, elemento cuerda: Técnicas de base. Conocimiento y aplicación de técnicas del elemento. Composiciones gimnásticas. Uso de diferentes planos. Saltos y saltitos. Balanceos. Circunducciones. Movimientos en ocho. Escapes y lanzamientos. Composición individual de cuerda, conocimiento y aplicación de normas reglamentarias para el armado de la composición.

Deportes cerrados-ATLETISMO

Habilidades motoras específicas del Atletismo: Carrera: Mecánica y técnica.
Postas: pasaje del testimonio. Carreras atléticas. Partida alta: Técnica y mecánica.
Conceptos básicos: Lanzamientos con materiales adaptados. Salto en largo: con tabla de pique, técnica natural.
Reglamento: Nociones básicas.

Deportes abiertos-VOLEY

Habilidades motoras específicas del Voley. Golpe de manos altas. Golpe de manos bajas. Saque de abajo. Recepción. Resolución de situaciones problemáticas que se presentan en el juego. Juego reducido de 3 vs 3 y 4 vs 4. Sistema defensivo sin bloqueo. Saque de arriba. Remate. Ubicación, relevos, rotaciones, cubrimientos en las funciones y posiciones dentro del juego.
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. Lanzamiento a pie firme y entrada en bandeja. Movimiento de pies: pie de pivot y detenciones. Desmarque. Control de balón en forma individual. Juego reducido 2 vs 2 y 3 vs 3.

Reglamento.

Deportes abiertos-HANDBALL

Habilidades motoras específicas del Handball. Pase y Recepción. Dribbling. Lanzamiento en apoyo, en suspensión. Marcaje: (desplazamientos, quite y anticipación). Sistema defensivo individual, sistema de ataque sin puestos específicos e inicio a las defensas zonales abiertas (3-3). 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.

Educación Sexual Integral:

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

El noviazgo. La pareja. Autonomía y toma de decisiones en el ejercicio de la sexualidad. Respeto por las mismas.

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.