

EDUCACIÓN FÍSICA
PROGRAMA PRIMER AÑO
2016

PROPOSITOS

- 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 afianzamiento de la imagen de sí y la autoevaluación de su desempeño en las prácticas corporales y motrices, posibilitando el desarrollo de sus capacidades –perceptivas, cognitivas, condicionales, coordinativas y relacionales– como soporte de la confianza y la autonomía.
- Favorecer el desarrollo y reconocimiento de las capacidades motoras, advirtiéndole su incidencia en las prácticas lúdicas, gimnásticas, deportivas y en la vida cotidiana.
- Propiciar la apropiación, valoración, recreación y gestión autónoma de diversas prácticas de la cultura corporal y motriz popular –urbanas, rurales y otras–, de variados tipos de juegos, de deportes, de la gimnasia en sus diferentes expresiones y de las actividades en distintos ambientes, caracterizadas por el disfrute, la construcción compartida, la integración entre los géneros, el respeto a la diversidad y el cuidado de la salud.
- Favorecer la reflexión crítica en la resolución de problemas, mediante el logro de acuerdos, la elaboración táctica y/o la construcción de diferentes habilidades motoras; la comunicación de los procesos y las producciones realizadas.
- 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.
- Promover la construcción de valores, la resolución autónoma de conflictos y el afianzamiento de una convivencia democrática, asumiendo actitudes de responsabilidad, solidaridad y respeto en las prácticas corporales y motrices en la integración de diferentes grupos.
- 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.
- Propiciar la participación en el desarrollo, organización y gestión de intercambios, encuentros o eventos con diversas instituciones para la realización de prácticas corporales ludomotrices, gimnásticas, expresivas y deportivas que promuevan la integración y la inclusión social.
- Promover el uso creativo y responsable de las tecnologías de la información y la comunicación como aporte en el proceso de apropiación de las prácticas corporales.

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, re-organizando 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.
- Vincularse con el ambiente y protegerlo, reconociendo sus particularidades, construyendo habilidades para la resolución de situaciones que el medio les presenta, estableciendo acuerdos sobre las tareas a realizar.
- Reconocer y ejercitar por lo menos una prueba atlética, logrando su dominio de manera global y atendiendo sus aspectos reglamentarios.
- Iniciarse en el conocimiento de dos deportes abiertos de diferentes estructuras, participando activamente en el desarrollo del juego y comprendiendo sus reglas específicas.

UNIDAD 1 GIMNASIA PARA LA FORMACION CORPORAL

CONTENIDOS,,

EJES

El propio cuerpo

- 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 postural
- Tareas y ejercicios para la entrada en calor: su valor para el cuidado del propio cuerpo.
- La regulación del esfuerzo. Técnicas de relajación.
- Habilidades motoras básicas y combinadas: control y manejo del propio cuerpo, manejo y uso de los distintos elementos.
- Selección y uso de habilidades motoras para resolver situaciones motrices.
- Cambios corporales propios del desarrollo en su relación con la práctica de actividades corporales y motrices.
- Cuidado propio y de los compañeros.

El cuerpo y el medio físico

- Los espacios de la clase: posibilidades, desventajas y riesgos que ofrece.

El cuerpo y el medio social

- Situaciones de riesgo en las prácticas motrices.
- Posibilidades expresivas de las acciones motrices, del gesto y la postura.
- Construcción grupal de actividades motrices expresivas con o sin soporte musical en diferentes ámbitos.

UNIDAD 2 JUEGOS CONTENIDOS

El cuerpo y el medio social

- Tareas y juegos cooperativos que impliquen tratados, acuerdos y diferentes tipos de resoluciones.
- Juegos de competencia en grupos y equipos con diversos tipos de organización.
- Invención de juegos variados.
- Juegos tradicionales propios de la edad, originarios de las diversas comunidades de origen que coexisten en la escuela.
- Aprendizaje y organización grupal.
- Organización táctica del grupo para un juego con intervención docente.
- Normas y valores
- Respeto por las reglas explicadas y/o acordadas entre el docente y el grupo para jugar los juegos.
- La aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y de los demás integrantes del grupo.
- Estrategias para la resolución de conflictos en juegos con mediación del docente.

” ” ”

UNIDAD 3 DEPORTES CERRADOS. ATLETISMO CONTENIDOS

El propio cuerpo

- Habilidades motoras específicas propias del atletismo (técnica).
- Reconocimiento y utilización de habilidades motoras específicas de por lo menos dos tipos de pruebas diferentes.
- Diferenciación de los ritmos cardíaco y respiratorio para la autorregulación del esfuerzo.
- Se seleccionará por lo menos una de las siguientes pruebas atléticas: Carreras atléticas de velocidad en distancias adaptadas Partida alta: conceptos básicos. Carreras de relevos o postas.
- Habilidades motoras específicas propias del atletismo (técnica)
- Diferenciación de las posiciones y desplazamientos de los distintos segmentos y articulaciones durante la realización de diferentes movimientos.
- Correcciones técnicas a partir del análisis de las acciones motrices que realizan el mismo alumno, los compañeros y el docente.
- Elaboración y diseño de tareas motrices para el aprendizaje de las habilidades.
- Funciones de los diferentes grupos musculares en habilidades específicas del atletismo.
- Relaciones entre cambios corporales y sus posibilidades de movimiento.

El cuerpo y el medio físico

- Lanzamiento con materiales adaptados.

El cuerpo y el medio social

- Juegos de carreras de velocidad, individual y por equipos.
- Juegos de saltos y lanzamientos como introducción a las competencias atléticas.
- Competencias atléticas: pruebas adaptadas.
- Normas y valores.
- Respeto por el derecho a participar, jugar y aprender ante las diferencias de nacionalidad, costumbres, capacidad Y género.

„UNIDAD 4 DEPORTES ABIERTOS.

VOLEIBOL

CONTENIDOS

El propio cuerpo

Habilidades motoras específicas de los deportes abiertos: voleibol

- Golpe manos altas.
- Golpe manos bajas.
- Saque de abajo.
- Recepción.
- Errores frecuentes de ejecución en las habilidades específicas.

El cuerpo y el medio físico

- Utilización del espacio de juego con sentido táctico.
- Espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego.

El cuerpo y el medio social

- El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal.
- Juego: 1 vs. 1; 2 vs. 2; 3 vs. 3; 4 vs. 4.
- Criterios para la selección y conformación de los equipos.
- El arbitraje.
- Táctica individual y colectiva. Principios.
- Lectura de trayectorias.
- 1 vs. 1 y 2 vs. 2: principios de frontalidad y lateralidad.
- 3 vs. 3: triangulaciones.
- 4 vs. 4: recepción con 3 jugadores.
- Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual.
- Situaciones en superioridad e inferioridad numérica.
- Introducción a los principios tácticos del voleibol.
- Sistemas de juego. Sistema defensivo sin bloqueo.
- Jugadores en rombo y en línea.
- Reglas consensuadas en el grupo que favorezcan la participación de todos.
- Reglas oficiales del mini deporte.
- Saque de abajo en el juego reducido (obligatorio).

HANDBOL

CONTENIDOS

EJES

El propio cuerpo

Habilidades motoras específicas

- Técnica y táctica individual del hándbol.
- Pase y recepción, Armado clásico.
- Elección de la mejor opción.
- Superación de la oposición al pase.
- Lanzamiento

Marcaje

- Interceptaciones de pases y quite. La anticipación defensiva.
- Juego 1 vs. 1
- Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual.

El desmarque.

- Correcciones y ajuste técnico-táctico a partir del análisis de las habilidades técnico-tácticas que realiza el mismo alumno, los compañeros y el docente.

El cuerpo y el medio físico

- Utilización del espacio de juego con sentido táctico
- Espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego.

El cuerpo y el medio social

- El deporte reducido Juego 4 vs. 4, 5 vs. 5 y 6 vs. 6.
- Juego formal 7 vs. 7.
- Normas y valores: Resolución de conflictos en el grupo con mediación del docente. Normas consensuadas en el grupo que favorezcan la participación de todos. Respeto por el derecho a participar,
- jugar y aprender ante las diferencias de nacionalidad, costumbres, capacidad y género.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Resolución de problemas motrices propios de las prácticas corporales en forma individual y grupal.
- Uso y ejercitación de habilidades motrices en situación de juego y deportes.
- Identificación de los principios de juego en los diferentes deportes y comparación de las formas particulares que adopta cada uno.
- Puesta en juego de saberes motrices disponibles y proyección de logros posibles.
- Análisis de las decisiones orientadas a mejorar los procesos motrices.,,
- Participación en situaciones motrices de enseñanza recíproca y que requieran ayuda mutua.
- Construcción de reglas consensuadas con el grupo y puesta en práctica de aquellas que forman parte de los reglamentos.
- Lectura y análisis de textos relacionados con diversos temas de la Educación Física.