Colegio Bosque del Plata

Nivel: Educación Secundaria

Año: 4º

Asignatura: Educación Física

Profesor: Santiago Pablo Zurita Fanton

Ciclo: 2023

EXPECTATIVAS DE LOGRO

OBJETIVOS DE ENSEÑANZA

• Recuperar los avances que hayan tenido los estudiantes en el ciclo anterior en relación con su constitución corporal.
• Brindar orientaciones para que los alumnos produzcan sus secuencias personales de prácticas motrices en base a los principios de salud, individualización, recuperación, intensidad y volumen.
• Propiciar la construcción de espacios para el aprendizaje que posibiliten la práctica deportiva de los estudiantes desde la perspectiva ludomotriz, recreacional y saludable.
• Propiciar que los estudiantes construyan y apliquen códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, gimnásticas o expresivas.
• Favorecer la práctica de juegos deportivos y deportes basada en la comprensión del diseño estratégico, contribuyendo al empleo de sistemas de roles y funciones en el equipo, y el uso de habilidades motrices en la resolución de variadas situaciones.
• Generar oportunidades de participar en la organización y concreción de distintas actividades ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas y de relación con el ambiente.
• Favorecer la asunción de actitudes reflexivas, creativas, solidarias y de respeto a las posibilidades y limitaciones motrices propias y de sus compañeros.
• Viabilizar proyectos referidos a prácticas corporales y motrices en ámbitos naturales que posibiliten el establecimiento de acuerdos necesarios para la convivencia democrática.
• Promover con los alumnos la construcción cooperativa de producciones corporales expresivas-gimnásticas en función de sus intereses.
• Habilitar momentos en la clase para que los estudiantes evalúen sus desempeños motrices en función de indicadores acordados previamente.
• Ayudar a los estudiantes en la elaboración grupal de prácticas adecuadas al grupo a partir de los conceptos de inclusión, igualdad de oportunidades de aprendizaje y respeto por la diversidad.
• Posibilitar el abordaje crítico de las distintas formas de práctica deportiva y los imaginarios sociales que tienen.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

• Reconocer la importancia de la actividad motriz en el proceso de constitución corporal y en el mantenimiento de la salud.

• Organizar secuencias personales de actividades motrices para la constitución corporal con base en los principios de salud, individualización recuperación, intensidad y volumen.
• Generar y aplicar códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, gimnásticas o expresivas.
• Comprender en la práctica de deportes y juegos deportivos el diseño estratégico, los sistemas de roles y las funciones en el equipo.
• Utilizar habilidades motrices necesarias a la hora de resolver diversas situaciones deportivas.
• Integrar habilidades motrices generales y específicas para la resolución de problemas en actividades deportivas, gimnásticas, expresivas y/o de la vida cotidiana.
• Analizar críticamente sus desempeños motores, tomando como referentes elementos claves de la actividad motriz seleccionada –reglas, roles y funciones, habilidades–, y emprender tareas para su mejora y disfrute.
• Participar en la organización y concreción de distintas actividades ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas y de relación con el ambiente.
• Realizar prácticas corporales y motrices de manera reflexiva, creativa y solidaria, en la que se respeten y valoren posibilidades y limitaciones motrices propias y de los compañeros.
• Comprender y asumir los valores que subyacen a las prácticas deportivas escolares.
• Sostener y disfrutar de prácticas corporales y motrices en ámbitos naturales, en las que se dispongan de las habilidades necesarias y se prevean normas de convivencia.

CONTENIDOS

Eje: "Corporeidad y Motricidad"

Constitución corporal

• Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para la constitución corporal.
• Capacidades condicionales.
- La resistencia aeróbica y anaeróbica. Sus diferencias. La iniciación en el desarrollo de la resistencia anaeróbica.
- La fuerza velocidad o rápida. Secuencia personal de ejercicios en base a los principios de intensidad y volumen.
- La flexibilidad. Las técnicas de elongación y su ejercitación personalizada.
- La velocidad. Tiempo de reacción y su relación con distintos tipos de acciones motrices.
• Capacidades coordinativas
- Las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor.
- Su implicación en situaciones del deporte y de la vida cotidiana.
• Secuencias de actividades motrices sistematizadas e integradas en proyectos de corto plazo para la propia constitución corporal.
• Los principios para el desarrollo de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos: mejora del desempeño deportivo, compensación/equilibración corporal, sustento de la expresión corporal.
- Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización y utilidad.

• La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad física intensa.
• El control del ritmo cardiorrespiratorio para la autorregulación del esfuerzo en las actividades motrices aeróbicas y anaeróbicas.
• Valoración de la tarea en grupo para organizar, desarrollar y coevaluar los proyectos de actividades motrices que posibiliten el desarrollo de la constitución corporal.
• Las fuentes energéticas. La alimentación e hidratación necesaria y suficiente para favorecer la constitución corporal y el desempeño motor.
• La práctica conciente, sistemática y habitual de actividades motrices como prevención de las adicciones.

Conciencia corporal

• Reconocimiento de los cambios corporales como resultado de los distintos tipos de actividad motriz.
• El desarrollo en grupo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima y el respeto hacia los otros.
• Actitudes y posturas corporales. Su modificación mediante secuencias de actividades motrices valoradas individual y grupalmente.
• Tareas de concientización corporal. La sensopercepción del propio cuerpo. Su relación con la autoidentificación y la comprensión de la propia corporeidad.

Habilidades motrices

• El desarrollo y ajuste de la habilidad motriz general y de habilidades específicas para el desempeño deportivo, gimnástico, expresivo y/o de la vida cotidiana.
• Los métodos y tareas motrices combinadas y/o secuenciadas para el desarrollo de cada tipo de habilidad motriz y la resolución de situaciones motrices complejas y específicas.
• Las habilidades motrices propias de los diferentes juegos deportivos y deportes, la gimnasia, la vida cotidiana y su aprendizaje con ayuda mutua.

Eje:"Corporeidad y Sociomotricidad"

La construcción del juego deportivo y el deporte escolar

• Los juegos deportivos o deportes seleccionados y la construcción solidaria y compartida de sus formas de práctica. Los elementos constitutivos de la estructura sociomotriz de los juegos deportivos o deportes seleccionados: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.
- Distinción de la dificultad de los elementos tácticos y técnicos.,
- Los sistemas de roles y funciones.
- Las condiciones corporales, motrices, emocionales, expresivas y sociales necesarias para la práctica de cada uno de ellos.
• Las reglas del juego. Su conocimiento funcional y aplicativo. El acuerdo, la aceptación y el respeto hacia las reglas y el juego limpio. Aportes al equipo y a la resolución de situaciones tácticas a partir de la propia habilidad motriz y el conocimiento de la estructura sociomotriz del juego.

- La autonomía en la toma de decisiones tácticas durante el desarrollo del juego.
- La capacidad de anticipación táctica en relación con las acciones del juego.
• El planeamiento en equipo de las acciones tácticas y técnicas necesarias para jugar cooperativa y eficazmente en todas las facetas del juego.
• La utilización de juegos deportivos no convencionales con sentido recreacional y de complementación a los juegos deportivos o deportes seleccionados.
- Juegos deportivos no convencionales y su complementariedad para el entrenamiento lúdico de capacidades condicionales y coordinativas.
- Juegos cooperativos específicos para el desarrollo del pensamiento estratégico, táctico, y de sentido del equipo.

Comunicación corporal

• Elaboración y utilización efectiva de códigos gestuales y acciones motrices en situaciones deportivas, gimnásticas o expresivas con sentido comunicativo.
• Interacción y comunicación corporal con los otros. Interpretación de mensajes corporales espontáneos o producidos.
• La observación y la corrección recíproca. El cuidado, la anticipación de riesgos y la colaboración en diferentes tareas motrices.
• La valoración estética de las realizaciones corporales y motrices grupales.

Contenidos ampliados

- Fibra o célula muscular.
- Sistemas energéticos básicos (ATP-PC, Glucolisis anaeróbica, Beta-oxidación).
- Sistema nervioso central y periférico. Unidad motora.
- Sistema cardíaco. Relación con el rendimiento aeróbico.
- Sistema Respiratorio. Relación con el rendimiento aeróbico y con el sistema cardíaco.
- Sistema endócrino. Comunicación celular.
- Habilidades motoras básicas (Fuerza, Velocidad, Resistencia aeróbica y movilidad articular). Modos de evaluación indirectos de cada una de ellas.
- Reglamentación delimitada en la bibliografía de Atletismo, Fútbol y Rugby.
- Primeros Auxilios.

DISTRUBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS Y SALIDAS EDUCATIVAS

Los días martes se trabajarán los contenidos sugeridos por los diseños curriculares ligados a la gimnasia:

Capacidades condicionales:

- Constitución Corporal: Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para la constitución corporal.

- La Fuerza, La fuerza velocidad o rápida. Sus características y posibilidades de desarrollo en la adolescencia. Riesgos.
- Capacidades coordinativas: Las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor en situaciones deportivas, gimnásticas y/o de la vida cotidiana. Relación entre la habilidad motriz específica y las capacidades coordinativas.
- Los principios para el desarrollo de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos: mejora del desempeño deportivo, compensación/ equilibración corporal, sustento de expresión corporal.
- La velocidad. Relación de la velocidad y la potencia muscular. Rapidez.
- La flexibilidad y sus formas específicas de tratamiento de acuerdo a la necesidad de prestación deportiva y de ajuste corporal.
- La resistencia aeróbica y anaeróbica. La frecuencia cardíaca y el esfuerzo. Los métodos intervalados y continuos.

Los jueves en cambio, trabajaremos los contenidos sugeridos por los diseños curriculares que tienen relación directa con el deporte:

<u>La construcción del juego deportivo y el deporte escolar</u>

- Los juegos deportivos y los deportes seleccionados y la construcción solidaria y compartida de sus formas de práctica. Los elementos constitutivos de la estructura socio-motriz de los juegos deportivos o deportes seleccionados: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.
- El nivel y forma de jugarlos de acuerdo a la capacidad táctica y técnica del grupo.
- Las reglas del juego establecidas. Su adecuación acordada y variable para la inclusión activa de todo el grupo en el juego.
- Aportes al equipo y a la resolución de situaciones tácticas a partir de la propia habilidad motriz, el conocimiento de la estructura socio-motriz del juego y la interacción motriz.

En los días de lluvia trabajaremos los contenidos ampliados en el presente documento de manera teórica. Estos son:

- Fibra o célula muscular.
- Sistemas energéticos básicos (ATP-PC, Glucolisis anaeróbica, Beta-oxidación).
- Sistema nervioso central y periférico. Unidad motora.
- Sistema cardíaco. Relación con el rendimiento aeróbico.
- Sistema Respiratorio. Relación con el rendimiento aeróbico y con el sistema cardíaco.
- Sistema endócrino. Comunicación celular.
- Habilidades motoras básicas (Fuerza, Velocidad, Resistencia aeróbica y movilidad articular). Modos de evaluación indirectos de cada una de ellas.

- Reglamentación delimitada en la bibliografía de Atletismo, Fútbol y Rugby.
- Primeros Auxilios.

En lo referido a las salidas educativas, los alumnos de este año formarán parte de dos encuentros deportivos de cada deporte troncal al Proyecto Educativo Institucional. Se espera que en cada uno de ellos nuestros alumnos tengan una participación activa para poder constatar empíricamente si hubo adquisición de los contenidos ligados al área.

CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE ACREDITACIÓN DE SABERES

Requisito de promoción de asignatura

1. Participación positiva y activa en clase.
2. Predisposición para con la asignatura.
3. Los criterios de evaluación serán clase a clase realizando un balance cada 15 días, esta misma será detallada con nota numérica del 1 al 10 (del uno al diez) siendo 7 (siete) la nota mínima para aprobar.
4. Observar un rendimiento físico de mantenimiento o superación, con respecto a la fuerza dinámica general y a la resistencia aeróbica general. Dicho desempeño quedará evaluado por medio la parte volitiva de cada alumno; como el factor de mayor consideración.
5. Adquirir nociones generales tácticas y estratégicas de cada deporte troncal al PEI (Atletismo, Fútbol y Rugby), los mismos serán evaluados clase a clase realizando un balance cada 15 días, esta misma será detallada con nota numérica del 1 al 10 (del uno al diez) siendo 7 (siete) la nota mínima para aprobar.
6. Sacar al menos 7 (siete) en cada boletín cuatrimestral.
7. A su vez la asignatura tendrá 4 (cuatro) aspectos básicos a considerar en cada cierre de nota oficial. Estos son: participación en clase, empeño por mantención o superación del rendimiento físico, adquisición de nociones generales tácticas y estratégicas de cada deporte y conocimiento teórico relativo al área expuesto en las clases de lluvia.
8. La nota no será en base al qué, sino al cómo desarrolla las actividades que propone el docente en cada uno de los 3 (tres) deportes troncales, al igual que en los trabajos ligados a la gimnasia.
9. En caso de desaprobar uno de los cuatrimestres, el alumno deberá realizar un trabajo práctico y una posterior defensa del mismo, abordando los contenidos anteriormente mencionados.

BILIOGRAFÍA DEL ALUMNO

Bibliografía del alumno

1. Reglamento de Atletismo. Editorial Stadium. Argentina. Fecha de catalogación: 24/01/2011.
    - Apartado de carreras. Páginas 45 a la 83. (excepto el artículo 169: "Carreras con obstáculos". Páginas 76 a la 79).
    - Apartado de Saltos. Únicamente "salto en largo" (dentro del apartado de los saltos horizontales). Páginas 106 a la 112.
    - Apartado de Lanzamientos. Páginas 113 a 144 (excepto artículo 191 "Lanzamiento de martillo". Páginas 130 a 140.

2. Reglamento de Fútbol. Editorial Stadium. Argentina. Fecha de catalogación: 20/04/2011.
    - Regla 1: "El terreno de Juego". Páginas 4 a la 9.
    - Regla 2: "La pelota". Páginas 9 a la 12.
    - Regla 3: "El número de jugadores". Páginas 12 a la 15.
    - Regla 4: "El equipamiento de los jugadores". Páginas 15 a la 17.
    - Regla 5: "El árbitro". Páginas 17 a la 20.
    - Regla 6: "Los árbitros asistentes. Páginas 20 y 21.
    - Regla 7: "La duración de un partido". Páginas 21 y 22.
    - Regla 8:"El inicio y la reanudación del juego. Páginas 22 a la 25.
    - Regla 9:"La pelota en juego o fuera de juego". Página 25.
    - Regla 10:"El gol marcado". Página 26.
    - Regla 11: "El fuera de juego". Página 27.
    - Regla 12: "faltas y conductas antideportivas". Páginas 28 a la 32.
    - Regla 13: "tiros libres". Páginas 32 a la 35.
    - Regla 14: "El tiro penal". Páginas 35 a la 39.
    - Regla 15: "El saque de banda". Páginas 39 a la 41.
    - Regla 16: "El saque de meta". Páginas 41 a la 43.
    - Regla 17: "El saque de esquina". Páginas 43 a la 45.

3. Reglamento de Rugby. Editorial Stadium, Argentina. Fecha de catalogación: 03/10/2003.
    - Ley 1:"El terreno". Páginas 11 a la 15.
    - Ley 2:"La pelota". Páginas 15 a la 16.
    - Ley 3:"Número de jugadores-El equipo". Páginas 16 a la 21.
    - Ley 4:"Vestimenta de los jugadores". Páginas 21 a la 23.
    - Ley 5:"Tiempo". Páginas 23 a la 25.
    - Ley 6:"Oficiales del partido". Páginas 25 la 32.
    - Ley 7:"Modo de jugar". Páginas 32 a la 33.
    - Ley 8:"Ventaja". Páginas 33 a la 35.
    - Ley 9:"Modo de marcar los puntos". Páginas 35 a la 38.
    - Ley 10:"Juego sucio". Páginas 38 a la 46.

- Ley 11:"Off-Side y On-Side en el juego general. Páginas 46 a la 51.
- Ley 12:"Knock-On o Pase Forward. Páginas 51 a la 53.
- Ley 13: "Salidas". Páginas 53 a la 58.
- Ley 14: "Pelota al suelo – sin tackle". Páginas 58 a la 60.
- Ley 15: "tackle: Portador de la pelota derribado". Páginas 60 a 64.
- Ley 16: "Ruck". Páginas 64 a la 66.
- Ley 17: "Maul". Páginas 66 a la 70.
- Ley 18: "Mark". Páginas 70 a la 72.
- Ley 19: "Touch y line out". Páginas 72 a la 86.
- Ley 20: "Scrum". Páginas 86 a la 97.
- Ley 21: "Penales y Free kicks. Páginas 97 a la 102.
- Ley 22: "Durante el partido". Páginas 102 a la 107.

4. Fisiología del esfuerzo y del deporte. Jack Wilmore y David L. Costill. 2° Edición. Editorial Paidotribo.
    - Capítulo II: "Control muscular del movimiento". Páginas 26 a la 33.
    - Capítulo III: "Control neurológico del movimiento". Páginas 46 a la 65.
    - Capítulo V: "Sistemas energéticos básicos". Páginas 94 a la 119.
    - Capítulo VI: "Regulación hormonal durante el ejercicio". Páginas 122 a la 144.
    - Capítulo VIII: "Control cardiovascular durante el ejercicio". Páginas 164 a la 187.
    - Capítulo IX: "Regulación respiratoria durante el ejercicio". Páginas 190 a la 212.
5. Cuadernillo interno de cátedra, con contenidos relacionados a la teoría del entrenamiento deportivo.

Bibliografía utilizada

1- Diseño Curricular para la Educación Secundaria 4° año. Gobierno de la provincia de Buenos Aires. 06/02/2023
2- Reglamento de Atletismo. Editorial Stadium. Argentina. Fecha de catalogación: 24/01/2011.
3- Reglamento de Fútbol. Editorial Stadium. Argentina. Fecha de catalogación: 20/04/2011.
4- Reglamento de Rugby. Editorial Stadium, Argentina. Fecha de catalogación: 03/10/2003.
6. Fisiología del esfuerzo y del deporte. Jack Wilmore y David L. Costill. 2° Edición. Editorial Paidotribo.
    - Capítulo II: "Control muscular del movimiento". Páginas 26 a la 33.
    - Capítulo III: "Control neurológico del movimiento". Páginas 46 a la 65.
    - Capítulo V: "Sistemas energéticos básicos". Páginas 94 a la 119.

- Capítulo VI: “Regulación hormonal durante el ejercicio”. Páginas 122 a la 144.
- Capítulo VIII: “Control cardiovascular durante el ejercicio”. Páginas 164 a la 187.

7. Capítulo IX: “Regulación respiratoria durante el ejercicio”. Páginas 190 a la 212.