Colegio Bosque del Plata

Nivel: Educación Secundaria

Año: 1º

Asignatura: Educación Física

Profesor: Juan Manuel Rossi

Ciclo: 2023

EXPECTATIVAS DE LOGRO

PROPÓSITOS GENERALES PARA LA ESB

• Contribuir a la constitución de la corporeidad y a consolidar hábitos posturales, de higiene y actividad motriz sistemática que sienten las bases de una vida saludable.
• Promover la autonomía y la autoestima sobre la base de la disponibilidad corporal y el uso selectivo y creativo de habilidades motrices.
• Propiciar la organización participativa y cooperativa de actividades gimnásticas, deportivas, expresivas en diferentes espacios, considerando el disfrute estético y la protección del ambiente.
• Brindar oportunidades para la reflexión crítica sobre la propia corporeidad y los modelos corporales mediáticos circulantes.
• Generar espacios para la creación y utilización de distintas formas de comunicación corporal y motriz.
• Promover el aprendizaje de juegos deportivos y deportes con planteo estratégico, resolución táctico-técnica de situaciones variables de juego, asunción acordada de roles y funciones en el equipo, juego limpio, participación y cooperación.
• Favorecer la asunción de actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismo y de los otros en actividades motrices compartidas, que posibiliten la convivencia democrática y la construcción de ciudadanía.

EXPECTATIVAS DE LOGRO PARA 1° AÑO (7° ESB)

• Conozcan las actividades motrices necesarias para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con base en el principio de salud.
• Produzcan e interpreten gestos y acciones motrices básicas con intencionalidad comunicativa en situaciones deportivas, gimnásticas o expresivas.
• Reconozcan la habilidad motriz y el desarrollo corporal en la constitución de la autonomía y autoestima.
• Asuman actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismo y de los otros en actividades motrices compartidas.
• Valoren la interacción grupal para el aprendizaje motor, la elaboración y respeto de normas de convivencia democrática y la construcción de ciudadanía.
• Participen protagónicamente en actividades motrices en diferentes ámbitos con independencia, responsabilidad y sentido social.

• Practiquen juegos deportivos o deportes simplificados, con técnicas, tácticas y reglas construidas participativa y democráticamente.
• Usen habilidades motrices en la resolución de problemas motores en actividades gimnásticas, deportivas, expresivas y en el ambiente natural.
• Practiquen actividades motrices protegiendo el ambiente natural.

CONTENIDOS

Eje: "Corporeidad y Motricidad"

Constitución corporal
Capacidades condicionales
• La resistencia aeróbica general.
• La fuerza rápida y su desarrollo en los grandes grupos musculares.
• La flexibilidad general.
• La velocidad de desplazamientos en trayectos cortos y variados.
Capacidades coordinativas
• Las capacidades coordinativas y su relación con la habilidad motora general y específica.
• Las actividades motrices adecuadas para el desarrollo, en distintos medios, de las capacidades condicionales y coordinativas.
• La regulación del esfuerzo en diferentes situaciones motrices.
• Diferenciación de ritmos cardiorrespiratorios y los procedimientos para su regulación.
• Valoración del esfuerzo individual y grupal.

Conciencia corporal
• Reconocimiento del propio cuerpo y sus cambios.
• Aceptación de las posibilidades y dificultades motrices.
• Actitudes, posturas y formas de actuación motriz que inciden en la propia corporeidad.
• La imagen corporal y su relación con la autoestima y la autonomía.
• El cuidado del propio cuerpo y de los otros en las actividades motrices compartidas.

Habilidades motrices
• Habilidades motrices específicas en situaciones ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas; su finalidad y sentido.
• Diseño y práctica de actividades para el desarrollo de habilidades motrices específicas, abiertas y cerradas en situaciones motrices variadas.
• Aceptación de los diferentes niveles de habilidad motriz.

Eje:"Corporeidad y Sociomotricidad"

La construcción del juego deportivo y el deporte escolar

• La estructura de los juegos deportivos como posibilidad de construcción solidaria y compartida: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.
- Construcción y aceptación de las reglas adecuadas para jugar participativa y democráticamente.
- Resolución táctica de situaciones simplificadas de ataque y defensa.
- La propia habilidad como habilidad sociomotriz para interactuar con los otros en la resolución del juego.
- Las relaciones de comunicación y contracomunicación como base de los juegos deportivos en equipo.
• Interacción con los otros y la Incidencia del grupo en el funcionamiento de los equipos.
• Construcción o recreación de juegos deportivos no convencionales.
• Participación en variados encuentros de juegos deportivos y deportes: masivos, internos, interescolares.

Comunicación corporal
• Producción e interpretación de gestos y acciones motrices básicas con intencionalidad comunicativa en situaciones deportivas, gimnásticas o expresivas.
- Acuerdos respecto de códigos simples de comunicación corporal.

Contenidos ampliados

- Fibra o célula muscular.
- Sistemas energéticos básicos (ATP-PC, Glucólisis anaeróbica, Beta-oxidación).
- Habilidades motoras básicas (Fuerza, Velocidad, Resistencia aeróbica y movilidad articular). Modos de evaluación indirectos de cada una de ellas.
- Generalidades con respecto a la reglamentación del Atletismo, el Fútbol y el Rugby.
- Teoría del entrenamiento deportivo (componentes de la carga).

DISTRUBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS Y SALIDAS EDUCATIVAS

Los días martes trabajaremos los contenidos sugeridos por los diseños curriculares que tienen relación directa con la gimnasia:

- La Fuerza rápida y su desarrollo en los grandes grupos musculares.
- Las capacidades coordinativas.
- La velocidad en trayectos cortos y largos.
- La Flexibilidad general.
- La resistencia aeróbica general.

Los días jueves, en cambio se trabajarán los contenidos sugeridos por los diseños curriculares ligados a los deportes:

- La estructura de los juegos deportivos como posibilidad de construcción solidaria y compartida: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.
- Las habilidades motrices: Las específicas de las situaciones "Ludo-Motrices", gimnásticas y deportivas.
- El cuidado del propio cuerpo y del otro en situaciones motrices complejas.
- La regulación del esfuerzo en diferentes situaciones motrices.

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).
- Habilidades motoras básicas (Fuerza, Velocidad, Resistencia aeróbica y movilidad articular). Modos de evaluación indirectos de cada una de ellas.
- Generalidades con respecto a la reglamentación del Atletismo, el Fútbol y el Rugby.
- Teoría del entrenamiento deportivo (componentes de la carga).

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

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).

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.

3. Reglamento de Rugby. Editorial Stadium, Argentina. Fecha de catalogación: 03/10/2003.
    - Ley 1 “El terreno” (página 11).
    - Ley 2 “La pelota” (página 15).
    - Ley 3 “Número de jugadores-El equipo” (página 16).
    - Ley 4 “Vestimenta de los jugadores” (página 21).
    - Ley 5 “Tiempo” (página 23).

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 V: “Sistemas energéticos básicos”. Páginas 94 a la 119.
5. Cuadernillo interno de cátedra, con contenidos relacionados a la teoría del entrenamiento deportivo.

Bibliografía utilizada

1- Diseño Curricular para la Educación Secundaria 1° año (7EGB). 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 V: “Sistemas energéticos básicos”. Páginas 94 a la 119.