

## **E.E.S N° 7 de Lanús**

### **Educación Física 4° año**

#### **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, acuáticas, 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.
- ✓ Propiciar el abordaje crítico de las problemáticas ambientales actuales y del impacto de las actividades deportivas y campamentiles en la naturaleza.
- ✓ 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, acuáticas, 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, acuáticas, 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 1: 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. Su consideración en la secuenciación de proyectos personales de formación corporal y motriz.
- 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.
- La imagen corporal y el impacto que ejercen en su constitución los modelos mediáticos y la mirada de los otros. Su análisis crítico.
- La organización y el desarrollo de actividades motrices compartidas con cuidado y respeto corporal entre los géneros.
- 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, acuático, 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 natación, la vida cotidiana y su aprendizaje con ayuda mutua

## **EJE 2: 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 uso dinámico de los espacios.
- El planeamiento en equipo de las acciones tácticas y técnicas necesarias para jugar cooperativa y eficazmente en todas las facetas del juego.
  - El reconocimiento y uso estratégico de códigos comunicacionales y contracomunicacionales durante el juego.
  - La asociación para realizar acciones cooperativas de ataque y defensa.
- 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.
  - La intervención en la planificación y organización de encuentros de juegos deportivos y/o deportes para su realización en ámbitos escolares.
  - La constitución de equipos con acuerdo entre pares.

- La participación en competencias pedagógicas intraescolares e interescolares.
- Los valores que sustentan las diferentes manifestaciones del deporte: de competición y espectáculo, recreativo-social, escolar.
  - Los mensajes de los medios. Su análisis crítico.
  - El deporte de competición como objeto de consumo.
  - El comportamiento de los deportistas, los entrenadores, los espectadores y los jueces.
  - Los valores propios de la práctica deportiva escolar.
- El comportamiento ético en el deporte.

### **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 producción y expresión creativa en acciones motrices con los otros.
  - El ritmo y la música como elementos complementarios de la creatividad motriz.
  - La construcción de coreografías simples.
- La valoración estética de las realizaciones corporales y motrices grupales.

## **EJE 3: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN RELACIÓN CON EL AMBIENTE**

### **La relación con el ambiente**

- Las actividades campamentales, deportivas y desplazamientos en ambientes naturales con conocimiento de sus formas de vida y los cuidados necesarios para su protección.
- El medio natural y su reconocimiento en grupo. Acciones para mantener el equilibrio ecológico e incluirse en medios naturales.
- La observación sensible del medio para actuar con cuidado ante los distintos fenómenos y espacios naturales.
- Estrategias para relacionarse con el medio social de la zona. Anticipación de conflictos y formas de solución.

### **La vida cotidiana en ámbitos naturales**

- La planificación, organización, gestión y concreción de salidas a medios naturales. Sus objetivos, contenidos y actividades. Financiamiento, gestión, traslado, aprovisionamiento y equipos.
- Las tareas para vivir en la naturaleza según el tipo de salida (campamento, excursión, etc.) y el material disponible. Asignación de roles y funciones por consenso.
  - Actividades de subsistencia: la previsión y preparación de alimentos, fuegos seguros, provisión de agua.
  - El uso de herramientas y elementos específicos. Su técnica y normas de seguridad.
  - El uso de tecnología avanzada, aportes para la vida en la naturaleza. Uso acotado e imprescindible.
  - Previsión y preparación del equipo personal y grupal.
  - La distribución de actividades y servicios comunitarios. Normas de seguridad y habilidades necesarias.
- La previsión de normas de convivencia, su flexibilidad y adecuación a la realidad

La gestión de las actividades en la naturaleza fundamentadas en la ayuda mutua y la aceptación de la diversidad.

#### **Las acciones motrices en la naturaleza**

- Las acciones motrices específicas para resolver situaciones de desplazamiento sobre terrenos y accidentes naturales con utilización de equipo y en grupos.
- Selección del terreno, del equipo y/o de los elementos para el desarrollo de actividades ludomotrices y deportivas.
- Las actividades ludomotrices y deportivas en la naturaleza:
  - juegos cooperativos de exploración, descubrimiento, contacto con los elementos naturales, etc.;
  - ecojuegos con participación simultánea de todos los integrantes del grupo;
  - deportes propios de ámbitos naturales. Su lógica, estructura y forma de jugarlos con cuidado del terreno y los elementos naturales.

#### **Disfrute estético de la naturaleza**

- La consideración del paisaje en la planificación, organización y desarrollo de las actividades campamentales y deportivas en el medio natural elegido.
- La organización y realización de actividades motrices en la naturaleza que permitan compartir en grupo experiencias placenteras y emocionalmente significativas.