

E.E.S. N° 7 de Lanus

Educación Física 5° año

Objetivos de enseñanza

- ✓ Favorecer que los estudiantes comprendan la importancia de realizar actividad motriz sistemática para la constitución corporal y el mantenimiento de la salud.
- ✓ Facilitar la construcción de secuencias personales de tareas motrices, con base en los principios de salud, individualización, recuperación, intensidad y volumen.
- ✓ Propiciar en los estudiantes la comprensión e invención de códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, acuáticas, gimnásticas o expresivas, y puedan organizar las acciones motrices adecuadas.
- ✓ Promover la práctica de juegos deportivos y deportes basada en la comprensión del planteo estratégico, la asunción cooperativa de roles y funciones en el equipo, el empleo de sistemas defensivos y ofensivos y el ajuste de habilidades motrices específicas en la resolución de situaciones variadas.
- ✓ Favorecer el análisis crítico de la relación entre capacidad resolutive, habilidad empleada y condición corporal disponible, propiciando la práctica de tareas para la mejora.
- ✓ Propiciar la participación en la programación, organización, ejecución y evaluación de proyectos referidos a prácticas y actividades ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas y de relación con el medio natural.
- ✓ Promover la asunción de actitudes reflexivas, creativas y solidarias en la realización de prácticas corporales y motrices.
- ✓ Habilitar espacios y tiempos para el análisis crítico de los valores que sustentan el deporte de competición, el recreativo-social y el escolar.
- ✓ Promover la reflexión acerca de las problemáticas del ambiente en donde se realizan las prácticas corporales y motrices.

Objetivos de aprendizaje

- ✓ Valorar la importancia de la actividad motriz sistemática para la constitución corporal y el mantenimiento de la salud.
- ✓ Establecer secuencias personales de actividades motrices para la constitución corporal basada en los principios de salud, individualización, recuperación, utilidad, especificidad, sobrecarga, considerando las normas y los métodos que posibilitan su desarrollo.
- ✓ Organizar acciones motrices a partir de la lectura de códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, acuáticas, gimnásticas o expresivas.
- ✓ Practicar juegos deportivos y deportes con comprensión el planteo estratégico, asunción cooperativa roles y funciones en el equipo, empleo de sistemas defensivos y ofensivos y utilizando las habilidades motrices específicas para resolver las situaciones variadas del deporte.
- ✓ Ajustar las habilidades motrices específicas para la resolución de problemas del deporte, la gimnasia, las actividades acuáticas y en medios naturales, en distintos ámbitos y contextos.
- ✓ Analizar críticamente la relación entre su capacidad resolutive, la habilidad empleada y la condición corporal disponible y practicar tareas para la mejora y el disfrute de su desempeño.
- ✓ Participar en la programación, organización, ejecución y evaluación de proyectos referidos a prácticas y actividades ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas y de relación con el medio natural.
- ✓ Participar en las prácticas corporales y motrices de manera creativa, reflexiva y solidaria, respetando y valorando posibilidades y limitaciones motrices propias y de los otros.

- ✓ Analizar críticamente los valores que sustentan el deporte de competición, el recreativo social y el escolar.
- ✓ Sostener y disfrutar de prácticas corporales y motrices en ámbitos naturales, asumiendo posiciones críticas frente a sus problemáticas.

Contenidos

Eje 1: Corporeidad y motricidad

Constitución corporal

- Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para el desarrollo corporal relacionado con la práctica deportiva y el mantenimiento de la condición corporal.
- Capacidades condicionales
 - La resistencia aeróbica y anaeróbica. La frecuencia cardíaca y el esfuerzo. Los métodos intervalados y continuos.
 - La fuerza. La fuerza velocidad o rápida. Sus características y posibilidades de desarrollo en la adolescencia. Riesgos.
 - La flexibilidad y sus formas específicas de tratamiento de acuerdo a la necesidad de prestación deportiva o de ajuste corporal.
 - La velocidad. Relación de la velocidad y la potencia muscular. Rapidez.
- 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.
 - La selección de métodos y tareas motrices para el desarrollo de las diferentes capacidades motrices, con criterio de especificidad. Su utilización en proyectos personales para mejorar la propia constitución corporal.
- Los principios para el desarrollo y optimización de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos: mejora del desempeño deportivo, compensación/equilibración corporal, mejora de la capacidad motriz.
- Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización, utilidad, especificidad, sobrecarga.
- Normas a tener en cuenta para el desarrollo corporal consciente:
 - la intensidad
 - el volumen
 - la frecuencia
- La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad física intensa. Su adecuación al tipo de actividad deportiva.
- Las técnicas de respiración y relajación para la mejora del control motor en las acciones motrices y la regulación del esfuerzo.
- La realización de tareas en grupo para organizar, desarrollar y coevaluar los proyectos para 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. Su variación de acuerdo al tipo y carga de esfuerzo.

- La práctica conciente, sistemática y habitual de actividades motrices como prevención de las adicciones.

Conciencia corporal

- Reconocimiento del efecto del entrenamiento sistemático en los cambios corporales y en las prestaciones motrices específicas.

- El desarrollo en grupo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima y la conciencia de la diversidad de capacidades e imaginarios corporales existentes.
- Las posturas y las acciones motrices, su análisis y mejora a partir de de tareas diseñadas en forma individual y/o grupal.
- La gestualidad personal.
- El fortalecimiento de la autoestima en la reorganización y aceptación de la propia imagen corporal.
- La organización y desarrollo de actividades motrices compartidas con cuidado y respeto corporal entre los géneros y atención a la diversidad de intereses y necesidades.
- Tareas de concientización corporal. La sensopercepción del propio cuerpo. Su relación con la autoidentificación y la comprensión de la propia corporeidad.
- Las técnicas de las gimnasias blandas y su utilización.

Habilidades motrices

- El desarrollo de las habilidades motrices específicas del deporte, la gimnasia, las actividades acuáticas en distintos ámbitos y contextos.
- Los métodos y tareas motrices para el aprendizaje y ajuste de las técnicas o gestos deportivos específicos, a partir de las necesidades y posibilidades individuales y los desafíos motores que presenta cada ámbito.
- 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 dimensiones y formas de práctica: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.
- La adecuación de los elementos constitutivos de la estructura sociomotriz de los juegos deportivos o deportes seleccionados.
- El nivel y forma de jugarlos de acuerdo a la capacidad táctica y técnica del grupo.
- La distribución acordada de roles y funciones considerando la diversidad de habilidades de los jugadores.
- Reglas de 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 sociomotriz del juego y la interacción motriz.
- La autonomía en la toma de decisiones para la resolución táctica, individual y/o grupal de situaciones de juego.
- La anticipación como capacidad defensiva y de recuperación del ataque.
- La utilización dinámica del espacio para facilitar el ataque y la defensa del equipo.
- El planeamiento en equipo de las acciones tácticas y técnicas necesarias para jugar cooperativa y eficazmente en todas las facetas del juego, acordando roles y funciones.
- El reconocimiento y uso estratégico de códigos comunicacionales.
- La cooperación en la organización estratégica de esquemas tácticos de ataque y defensa.
- La utilización de juegos deportivos no convencionales con sentido recreacional, de complementación a los juegos deportivos o deportes seleccionados.
- Juegos deportivos no convencionales y su utilización para el entrenamiento lúdico de capacidades condicionales y coordinativas específicas.

- Juegos cooperativos específicos para desarrollar el pensamiento estratégico y táctico y desarrollar el sentido de equipo.
- Intervención en la planificación y organización de juegos deportivos y/o deportes en forma recreativa y/o competitiva con reconocimiento de las características de ambas formas de práctica.
- La constitución de equipos en función de la forma de práctica seleccionada. La inclusión de todos como principio permanente.
- La participación en competencias pedagógicas intraescolares e interescolares con ajuste a la forma de práctica.
- El análisis crítico de los valores que sustentan las diferentes manifestaciones del deporte: de competición y espectáculo, recreativo-social y escolar.
- Los mensajes de los medios de comunicación. Su análisis crítico.
- El consumo selectivo de espectáculos deportivos.
- El análisis comparativo del comportamiento de los actores del deporte de espectáculo con el de los actores de prácticas deportivas recreativo-sociales y escolares.
- Los valores propios de la práctica deportiva escolar en sus formas recreacional y/o competitiva.
- Reconocimiento de sus diferencias.
- El análisis e internalización del comportamiento ético en el deporte.

Comunicación corporal

- La elaboración y utilización efectiva de códigos gestuales, actitudes posturales y acciones motrices propias de cada situación deportiva, gimnástica o expresiva. Distinción de sus formas comunicativas.
- La interacción y comunicación corporal con los otros. Interpretación de los mensajes corporales y de las acciones motrices espontáneas o con finalidad comunicativa.
- El cuidado, la anticipación de riesgos y la colaboración para resolver situaciones problemáticas en diferentes tareas motrices.
- La improvisación, creación y composición de acciones expresivas con otros.
- Los soportes rítmicos y/o musicales.
- Los aspectos coreográficos de las acciones expresivas grupales.
- 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

- Conocimiento de diferentes terrenos y sus accidentes naturales con sus posibilidades para realizar actividades campamentales y deportivas. Formas de exploración y reconocimiento con cuidado del equilibrio ecológico.
- Conciencia ecológica: relación e integración ecológica con el medio natural y el medio social de la zona.
- La experiencia sensorial en situaciones inhabituales, propias del medio natural: travesías con lluvia, caminatas nocturnas sin iluminación artificial, etcétera.
- Interacción con el medio natural y con el medio social propio de la zona.
- Estrategias para el establecimiento de vínculos adecuados con el medio social.

La vida cotidiana en ámbitos naturales

- Actividades de subsistencia: la organización del menú y su presupuesto, la cocina, provisión de agua.
- La previsión, preparación y uso de herramientas y elementos específicos. Su técnica y normas de seguridad.

- La tecnología, aportes para la vida en la naturaleza. El equipo personal y grupal, determinación de su necesidad y uso.
- Previsión y preparación del equipo personal y grupal. Normas y técnicas de uso.
- Selección de pautas de seguridad personal y grupal y de preservación del medio natural según el tipo de campamento y las actividades propuestas.
- Acciones para la optimización de la convivencia cooperativa y democrática.
- Selección y aplicación de formas de participación y toma de decisiones colectiva. Distribución del trabajo y del tiempo libre.

Las acciones motrices en la naturaleza

- Selección de acciones motrices específicas para resolver situaciones de desplazamiento sobre terrenos y accidentes naturales, con utilización de equipo y en grupos.
- Preparación del terreno, del equipo y de los elementos para el desarrollo de actividades
- ludomotrices y deportivas.
- Selección y realización de actividades ludomotrices y deportivas en la naturaleza:
 - juegos cooperativos de exploración, descubrimiento, contacto con elementos de la naturaleza, por acuerdo grupal;
 - ecojuegos con participación democrática y simultánea de todos los integrantes del grupo;
 - juegos deportivos y deportes propios de ámbitos naturales. Análisis y selección de juegos deportivos apropiados con relación al terreno y a las finalidades recreativas del grupo.

Disfrute estético de la naturaleza

- La apreciación del paisaje, de la fauna y la flora.
- El valor del encuentro amistoso, solidario y respetuoso en la tarea compartida.