

## ***Instituto Técnico y orientado Luís Manuel Robles***

### **Programa de Educación física**

**Profesor:** *Sandri Marcelo*

**Cursos:** 5° “C”

**Año:** 2025

#### ***Ejes***

- En relación con prácticas corporales, motrices y ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo
- En relación con prácticas corporales, motrices y ludomotrices en interacción con otros.

#### ***Objetivos generales***

- Conocer y apreciar el propio cuerpo, y contribuir a desarrollo de hábitos de salud y bienestar, valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.
- Mejorar las capacidades coordinativas y condicionales.
- Dominar los conceptos en torno al movimiento, fuerza, prácticas motoras jugadas.
- Asociar los diferentes movimientos corporales con la aplicación en la vida cotidiana.
- Reconocer las posibilidades motoras de nuestro cuerpo y reconocer la seguridad en uno mismo.
- Consolidar progresivamente, diversas prácticas corporales y motrices, su lógica, organización y sentido, aceptando normas y reglas.
- Utilizar y dominar el uso de tecnología.

#### ***Objetivos específicos***

- Desarrollar el análisis y la ejecución de diferentes movimientos corporales.
- Mejorar el esquema corporal, a través de toma de conciencia de las partes del cuerpo y su posición, y posterior identificación.

- Reconocer la utilización de las habilidades motrices, en la resolución de situaciones problemáticas de la vida diaria, incrementadas por el aislamiento social obligatorio.
- Mejorar la conceptualización y práctica de ejercicio de fuerza aplicada a movimiento de la vida diaria.
- Mejorar el conocimiento de las partes constitutivas y funcionales del movimiento corporal.
- Mejorar el conocimiento de las partes constitutivas y funcionales de las prácticas deportivas.
- Desarrollar la capacidad de análisis y de pensamiento crítico.
- Reconocer las acciones adoptadas vida diaria y vincular con los conceptos a través del análisis de movimiento.
- Reconocerlos diferentes conceptos en el análisis de situaciones prácticas.
- Apropiarse del uso de tecnología utilizándolo como herramienta que favorece la interpretación y reconocimientos de los conceptos.
- Valorar las capacidades y habilidades motoras propias.
- Conocer y practicar diferentes movimientos corporales de forma variada, siguiendo ritmos musicales e interpretación de coreografías.

## ***Contenidos***

- Capacidades y habilidades motoras generales y específicas aplicadas a los juegos deportivos.
- Movimiento corporal. Mejora de la condición física y prevención de lesiones.
- Análisis de movimiento y aplicación de contenidos de nutrición aplicada al ejercicio.
- Análisis de prácticas predeportiva o juegos predeportivo softbol y básquet
- Pensamiento táctico, entendimiento de juego y trabajo colectivo, generación de acuerdos en post de objetivos comunes.
- Juegos motores predeportivos - Sistema de juego

## ***Criterios generales de evaluación***

### **Evaluación diagnóstica**

- Progreso en el aprendizaje, como mejora del rendimiento.
- Compromiso con la actividad física y el espacio curricular.
- Progreso de los aprendizajes anteriores a conocimiento más complejos; desarrollo paulatino de los aprendizajes con implementación práctica y en forma verbal.
- Seguridad y respeto a los materiales.
- Reconocimiento del momento de utilización de los conocimientos

### **Evaluación de proceso**

- Transferencia de los contenidos desarrollados en la práctica y en forma teórica, a las situaciones prácticas.
- Asimilación de los aprendizajes previos con los nuevos.
- Pertinencia en la aplicación de los contenidos aprendidos.
- Capacidad de transmisión de contenidos teóricos a la práctica diaria.
- Coherencia en la expresión oral y escrita, y entre ellas.
- Aplicación de conocimientos prácticos y teóricos en las actividades individuales y grupales.
- Respeto al profesor, los compañeros, los materiales y las actividades.
- Responsabilidad en las tareas.
- Cumplimientos de trabajos de la clase.

### **Evaluación final**

- Resolución de situaciones y problemas con los conocimientos desarrollados en el trimestre.
- Conceptualización de los diferentes gestos y movimientos, identificando su utilización; identificación de los elementos que componen cada gesto en forma individual, contextualizada y des contextualizada.
- Conocimiento teórico/práctico del cuerpo.
- Disposición para la tarea.
- Aceptación de reglas y normas de convivencia.
- Resolución de problemas motores.
- Aceptación y realización de los distintos roles/funciones.
- Actitud cooperativa.

- Participación en las actividades.

### **Criterios e indicadores de evaluación**

- Asimilación, interpretación, análisis, claridad y transferencia de conceptos y contenidos.
- Coherencia y claridad en las respuestas.
- Desarrollo de pensamiento crítico.
- Capacidad de reflexión y de relación, entre contenidos y conceptos
- Elaboración de opinión y fundamentación
- Desarrollo de habilidades propias.
- Evolución en el desarrollo de las habilidades y las capacidades.
- Capacidad de ajuste motor.
- Vivencia de test de evaluación
- Predisposición, compromiso, participación y responsabilidad para con la asignatura.
- Esfuerzo por vencer las dificultades, demostrando interés y dedicación.
- Actitud de respeto e integración con docente y compañeros.
- Cumplimiento de las pautas de trabajo.

### **Bibliografía**

La bibliografía presentada fue utilizada para formular los diferentes apuntes de la currícula.

Esta recopilación de material está hecha por el profesor de acuerdo a su criterio, para llegar a una mejor comprensión de los movimientos y conceptos (de carácter metodológicos).

Para la confección del material, se trabajó acentuando en cuestiones metodológicas para la enseñanza y la comprensión, tomando como base las siguientes bibliografías:

“Atletismo para todos” Emilio y Edgardo Mazzeo. Editorial IPEF. Este libro especifica la forma de realizar los diferentes movimientos atléticos y su implementación en la escuela.

“Teoría del movimiento. Motricidad deportiva” Kart Meinel y Günter Schnabel. Ed. Stadium

“Basquetbol: metodología de la enseñanza” Moacyr Daiuto.

“Juegos para el entrenamiento” Bertheld Frohner. Ed. Stadium.

“Coordinación” Bernstein.

“Entrenamiento total” Jürgen Weinec