

PROGRAMA ANUAL

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física

HORAS de CLASE: 3 (tres)

AÑO: 2026

CURSO: 3ro C - **CICLO:** Básico Técnico.

DOCENTE: Carlos GARCIA

METAS

- *Construir una corporeidad consciente, mediante la aplicación combinada de habilidades y capacidades físicas, en un amplio repertorio de prácticas motrices, para resolver desafíos con autonomía y creatividad, transferir soluciones a diversas situaciones.*
- *Valorar la importancia de incorporar prácticas corporales sistemáticas y sostenibles como parte de un proyecto de vida saludable, con hábitos diversos propios de estas prácticas.*
- *Resolver situaciones problemáticas en prácticas corporales ludomotrices, recreativas, expresivas, y de iniciación deportiva escolar.*
- *Consolidar la autonomía en la toma de decisiones.*
- *Adaptar su disponibilidad motriz a diversos ambientes e identificar los desafíos y oportunidades que estos ofrecen, para ejercer conciencia ambiental en la implementación de prácticas motrices seguras, sostenibles y responsables con el entorno.*

OBJETIVOS GENERALES

- ✚ Valorar y tomar conciencia de los beneficios que produce la actividad física en las personas.
- ✚ Mejorar el desarrollo de las capacidades motoras superándose de acuerdo con sus propias posibilidades.
- ✚ Conocer el cuerpo, su cuidado, desarrollo y crecimiento, aceptando sus posibilidades de acción, respetando la diversidad y relaciones entre varones y mujeres.
- ✚ Conocer los principios que rigen el funcionamiento de las capacidades motoras, sus beneficios y perjuicios.
- ✚ Reconocer músculos, articulaciones y la función de ambos, analizando movimientos.
- ✚ Desarrollar la capacidad de ajuste motor a las diversas situaciones de juego, mejorando las habilidades motoras y el nivel de destrezas.
- ✚ Conocer, aplicar e interpretar el reglamento en situaciones de juego y los acuerdos colectivos en el marco de los juegos y el deporte escolar.
- ✚ Reconocer en la práctica lúdica y deportiva el valor del juego cooperativo, el esfuerzo compartido y la resolución colectiva de problemas. Aprender a jugar y competir.
- ✚ Asumir una actitud positiva hacia la práctica permanente de actividades.
- ✚ Adoptar medidas necesarias para la propia seguridad y la de los demás en la práctica.

UNIDAD N°1

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Demostrar mejoras en el desarrollo de las capacidades motoras. Conocer y adquirir conceptos.
- ❖ Reconocer y valorar los efectos positivos y negativos del entrenamiento de la resistencia y de la fuerza.
- ❖ Corregir desajustes en la técnica de la carrera.
- ❖ Construir y desarrollar habilidades y destrezas que mejoren la capacidad de ajuste motor en el Vóley.
- ❖ Conocer, aplicar e interpretar las reglas que rigen al Vóley en situaciones de juego.
- ❖ Conocer e identificar los cambios en el propio cuerpo y su relación con la actividad física.

CONTENIDOS

Prácticas corporales y motrices

- Entrada en calor: *características – objetivos – ejercicios y actividades.*
- Capacidades Motoras: definición, característica.
 - Capacidad aeróbica y anaeróbica: definición, característica, efectos positivos y negativos – Práctica y vivencia de diferentes métodos y técnicas para su desarrollo.
 - Fuerza: definición, características, tipos, efectos positivos y negativos – Práctica y vivencia de diferentes métodos y técnicas para su desarrollo – El entrenamiento con sobrecarga - Corrección de desajustes posturales en los ejercicios.
 - Velocidad y Flexibilidad: Práctica de ejercicios – Corrección de desajustes posturales en los ejercicios.
- Habilidades Motoras: Definición - *La carrera – Ejercicios – Desajustes posturales y técnicos.*

Prácticas corporales y motrices con los otros: Los juegos y los deportes

- **Vóley y las habilidades motoras: saque, pase, recepción y golpes. Ejercicios de coordinación con pelota.**
- Vóley y el juego: La lógica y las fases del juego – El juego motor: 2vs2, 3vs3, 4vs, 6vs6 – Práctica deportiva escolar.
- Reglamento de Vóley: Capítulo 3: Formato de juego, estructura de juego – Capítulo 4: Acciones de juego – Capítulo 6: El jugador Líbero - Comprensión y análisis de situaciones de juego.
- Fútbol: *práctica lúdica motriz. Actividades y práctica deportiva: actitudes y valores. Ejercicios de coordinación con pelota.*

UNIDAD N°2

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Mejorar el desarrollo de las capacidades motoras.
- ❖ Reconocer y valorar los efectos positivos y negativos del entrenamiento de la flexibilidad.
- ❖ Analizar movimientos articulares.
- ❖ Ubicar e identificar articulaciones, movimientos articulares y músculos.
- ❖ Construir y desarrollar habilidades y destrezas que mejoren la capacidad de ajuste motor en el Hándbol.
- ❖ Conocer, aplicar e interpretar las reglas que rigen al Hándbol en situaciones de juego.
- ❖ Conocer y desarrollar conductas que permitan el cuidado del propio cuerpo.

CONTENIDOS

Prácticas corporales y motrices

- Capacidades Motoras:
 - Flexibilidad: definición, característica y principios – Práctica y vivencia de diferentes métodos y técnicas para su desarrollo – Corrección de desajustes posturales en los ejercicios – Test de evaluación.
 - Resistencia, Velocidad y Fuerza: Práctica de ejercicios.
- Habilidades Motoras: Ejercicios – Desajustes posturales y técnicos.
- Articulaciones: Análisis de movimientos. Músculos: Tipos – Ubicación. Articulaciones: definición – Tipos – movimientos.

Prácticas corporales y motrices con los otros: Los juegos y los deportes

- Handball y las habilidades motoras: desplazamientos, fintas, pase, recepción y lanzamiento – Las habilidades motoras y sus encadenamientos – Ejercicios de coordinación con pelota.
- Handball y el juego: La lógica y las fases del juego – Ataque y defensa: resolución de situaciones, táctica colectiva – La regla y su aplicación en el juego – El juego motor: 4vs4, 5vs5, 7vs7 – Práctica deportiva escolar.
- Reglamento de Handball: El equipo – Los cambios – El Arquero - Forma de juego – Acciones de juego y su ejecución, instrucciones: el gol, saques, tiro libre, lanzamiento de 7mts. Comprensión y análisis de situaciones de juego.
- Fútbol: práctica lúdica motriz.
- Actividades y práctica deportiva: actitudes y valores.
- **ESI en la Educación Física:** crecimiento y desarrollo en las diferentes etapas de la vida. Menstruación y actividad física. La resistencia y la fuerza, su desarrollo en varones y mujeres.
- **ESI en la Educación Física:** Alimentación, salud y actividad física: beneficios, características. Hormonas y su desarrollo. Beneficios que produce la actividad física. Sus cuidados e higiene.

CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN

Diagnóstica:

- Dominio de conocimientos previos.
- Actitud e interés hacia la asignatura.
- Desarrollo de capacidades y habilidades adquiridas.
- Manejo de vocabulario propio de la asignatura.

Evaluaciones escritas:

- Asimilación, interpretación, análisis, claridad y transferencia de conceptos y contenidos.
- Manejo de vocabulario propio de la asignatura.
- Coherencia y claridad en las respuestas.
- Prolijidad, legibilidad, redacción y ortografía
- Cumplimiento de consignas

Deportes:

- Evolución en el desarrollo de las habilidades.
- Capacidad de ajuste motor al juego.

Capacidades y Habilidades Motoras:

- Rendimiento en diferentes test de evaluación.

Proceso:

- Predisposición, compromiso y participación para con la asignatura.
- Esfuerzo por vencer las dificultades, demostrando interés y dedicación.
- Responsabilidad, respeto e integración.
- Actitud frente a la materia, docente y compañeros
- Cumplimiento de las pautas de trabajo.

REQUISITOS PARA RENDIR EXAMEN

- Libreta completa y firmada por los padres.
- Indumentaria correspondiente para la práctica de la asignatura, según reglamento de la Institución
- El examen tendrá carácter teórico-práctico, según el temario del programa.

BIBLIOGRAFIA

- Reglamento de Vóley.
- Reglamento de Handball.
- Apuntes confeccionados por la cátedra.

