

Instituto Técnico y Orientado Luís Manuel Robles

Programa de Educación Física

Profesor: *Sandri Marcelo*

Cursos: 4° “C”

Año: 2026

Metas

- 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.
- Reconocer las posibilidades motoras de nuestro cuerpo y reconocer la seguridad en uno mismo.
- Conocer el cuerpo, sus partes, posibilidades y mejorar el mapa corporal y esquema motriz.
- Diferenciar acciones motoras y su aplicación en la vida cotidiana.
- Profundizar análisis de movimientos corporales
- Desarrollar y vivenciar capacidades y habilidades motoras aplicadas.
- Consolidar progresivamente, diversas prácticas corporales y motrices, su lógica, organización y sentido, aceptando normas y reglas.
- Utilización de las habilidades en la resolución de problemas motores en la vida cotidiana.

Objetivos específicos

- Mejorar el análisis y la ejecución de diferentes movimientos corporales a través del reconocimiento de las posibilidades propias.
- 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 forma jugada.
- Identificar las posibilidades corporales a través de la diferenciación de las variantes de movimiento.

- 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 el conocimiento y apreciación del cuerpo reconociendo su postura y uso.
- Reconocer las acciones y posturas corporales adoptadas vida diaria a través del análisis.

Contenidos

- Cuerpo - Autoconocimiento
- Juegos motores - pre deportivos Juegos atletismo y futbol.
- Prácticas corporales y motrices
- Capacidades motoras. Fuerza
- Habilidades motrices
- Salud y calidad de vida. - Análisis postural
- Análisis de movimiento - Fuerza aplicada
- Análisis de juegos predeportivas – comprender los juego y resolución de problemas motores

Criterios generales de evaluación

Evaluación diagnóstica

- Progreso en el aprendizaje, como mejora de saberes propios.
- 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 demás.
- Reconocimiento del momento de utilización de los conocimientos

Evaluación desempeño

- 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 desarrollo de contenidos

- Resolución de situaciones y problemas con los conocimientos desarrollados en el trimestre.
- Conceptualización de los diferentes movimientos corporales y acciones de juego, identificando su utilización; identificación de los elementos que lo componen en forma individual, contextualizada y descontextualizada.
- Reconocimiento de las posibilidades de movimiento del cuerpo.
- Predisposición 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 de evaluación

- Asimilación, interpretación, análisis, claridad y transferencia de conceptos y contenidos.
- Coherencia y claridad en las respuestas.
- Desarrollo de pensamiento crítico. Elaboración de opinión y fundamentación.
- Capacidad de reflexión y de relación de conceptos.
- 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 actividad.
- Esfuerzo por vencer las dificultades, demostrando interés y dedicación.
- Actitud de respeto e integración con docente y compañeros.
- Cumplimiento de las pautas de trabajo

BIBLIOGRAFIA:

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.
- Reglamento de handball. En este aparecen las normas y medidas reglamentarias del deporte
- “Teoría del movimiento. Motricidad deportiva” Kart Meinel y Günter Schnabel. Ed. Stadium
- “Juegos para el entrenamiento” Bertheld Frohner. Ed. Stadium.
- “Coordinación” Bernstein.
- “Entrenamiento total” Jürgen Weineck