

Instituto Técnico y orientado Luís Manuel Robles

Programa de Educación física

Profesor: *Sandri Marcelo*

Cursos: 5º “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.
- 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 descontextualizada.
- 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