



**IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria** Ciclo lectivo 2021.

Curso: 5°

División: **A, B, C y D**

Ciclo: **CO**

Disciplina: **Educación Física**

1

## PROGRAMA DE EDUCACION FISICA 5º AÑO

### Primer Trimestre:

Actividad física como prevención de lesiones y cuidado del cuerpo.

Práctica deportiva como proyecto del cuidado del cuerpo / Sedentarismo. Beneficios Físicos, psicológicos y sociales que la práctica deportiva aporta para la salud.

Diversas prácticas corporales, ludomotrices y rutinas de entrenamientos. Distintos tipos de entrenamientos. Entrenamiento Funcional y Entrenamiento Tábata. Similitudes y diferencias

Intervención en prácticas que manifiesten el interés por el cuidado y preservación del bienestar social.

### Segundo Trimestre:

Producción motriz crecientemente eficaz en la resolución de problemas que representan las prácticas corporales, ludomotrices y distintos tipos de entrenamientos. Entrenamiento HIIT y Entrenamiento Cardio. Similitudes y diferencias.

Capacidades motoras. Actividades para desarrollarlas. Grupos musculares, ubicación y acción.

Reglas de juego. Aplicación de las reglas desde la función de árbitro. Reglamentos deportivos.

Habilidades motrices específicas en contextos estables y cambiantes, en la manipulación de objetos y que promuevan el desarrollo de capacidades coordinativas y condicionales.

- Prácticas lúdicas y expresivas
- Prácticas en el ambiente natural

Habilidades en prácticas corporales y motrices con referencia a condiciones y características del ambiente natural y otros.

### Tercer Trimestre:

Prácticas motrices expresivas desde las propias posibilidades y singularidades.

- ❖ Expresión Corporal
- ❖ Juego Corporal

Habilidades motoras manifiestas en las prácticas deportivas. Deporte y género: diferencias corporales e incidencias en las prácticas deportivas. Deporte y competencia: exigencias motrices y corporales.

Preservación del ambiente, conductas responsables. Importancia del reciclado Propuestas creativas para REDUCIR – REUTILIZAR – RECICLAR – RECUPERAR. Actividades físicas en contextos de circulación limitada (como el actual por la pandemia): beneficios fisiológicos, físicos y psicológicos Criterios de seguridad personal y grupal y de prevención del medio natural.



**IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria** Ciclo lectivo 2021.

Curso: 5°

División: **A, B, C y D**

Ciclo: **CO**

Disciplina: **Educación Física**

2

## ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Teniendo en cuenta este año la **Bimodalidad** de clases presenciales y virtuales, y la división en tres burbujas, donde cada una tendrá una **semana presencial** en la escuela, otra **semana con videoconferencia** desde su hogar y la tercera **semana en el aula virtual** con material de apoyo, utilizaremos las siguientes estrategias:

### ➤ **Clases presenciales:**

Instancia de revisión, socialización y creación de los trabajos realizados en las videoconferencias y en el aula virtual.

En caso de poder realizar, bajo protocolo, las clases de Educación Física en el patio, se llevarán a cabo actividades previamente trabajadas e informadas en el aula virtual.

### ➤ **Videoconferencias:**

Instancia donde los alumnos realizarán actividades físicas adaptadas al hogar, trabajando la temática específica de la semana.

### ➤ **Aula Virtual:**

Material de lectura para reflexionar y responder cuestionarios.

Guías de investigación cortas (búsqueda de información online con referencia de páginas o enlaces confiables previamente revisados por los docentes)

Textos para extraer conceptos desde su lectura.

Videos específicos para que representen en videoconferencia o filmándose y enviando por aula virtual en caso de no haber podido asistir.

Empleo de herramientas TIC: además del aula virtual, se hará uso de diversas herramientas tales como correos electrónicos, mensajería interna del aula virtual, grupos de whatsapp, etc. en función de las necesidades específicas que pudieran surgir y de las características y posibilidades de cada grupo/burbuja.



**IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria**

Ciclo lectivo 2021.

3

Curso: 5°

División: A, B, C y D

Ciclo: CO

Disciplina: Educación Física

## **BIBLIOGRAFÍA PROFESOR**

-Diseño Curricular Ciclo Básico de la Educación Secundaria (Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba, 2011-2020).

-SUBDIRECCIÓN DE JURISDICCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA - ORIENTACIONES PARA LAS PROPUESTAS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CONTEXTO DE EMERGENCIA SANITARIA EN EL NIVEL SECUNDARIO DE LA PROVINCIA DE CÓRDOBA

-**López Pastor, V.** (coord.) (2006). La Evaluación en Educación Física: revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida. En *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (10), 31-41. Madrid: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)

-**Rozengardt, R.** (2006). *Acerca de los contenidos de la Educación Física Escolar*. En *Revista Digital*, 11 (100). Buenos Aires.

### **Documentos**

- Argentina, Consejo Federal de Educación (2009). *Lineamientos Políticos y Estratégicos de la Educación Secundaria Obligatoria*. Versión Final. Resolución CFE Nº 84/09. Buenos Aires: Autor.

- Argentina, Ministerio de Educación. DNGE. Comisión Federal Permanente para Marcos de Referencia (2010). *Nivel Secundario: Núcleo Común de la Formación del Ciclo Orientado*. Documento consultado en la Mesa Federal de Subsecretarios. Versión final. Buenos Aires: Autor.

- Gobierno de Córdoba. Ministerio de Educación y Cultura. Dirección de Planificación y Estrategias Educativas (1997). *Ciclo Básico unificado: C.B.U. Propuesta Curricular*, Córdoba, Argentina: Autor.

- Gobierno de la Provincia de Buenos Aires. Dirección General de Cultura y Educación. (2007). *Diseño Curricular Educación Secundaria*. Buenos Aires: Autor.

## **BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNO**

- Material digital en el aula virtual de 5to año.
- Material en soporte papel en el Kiosco Alemoni frente al colegio.
- "Atletismo Para Todos" – Emilio y Edgardo Maseo. Editorial Brujas. Edición 2003
- "Reglamento de Deportes Tradicionales. Editorial Stadium Edición 2006.
- Reglamento de Deportes Alternativos. Vía Web.

.....  
Lugar y fecha

.....  
Firma