



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria Ciclo lectivo **2023.**
Curso: 4° División: **A, B, C y D** Ciclo: **CO**
Disciplina: **Educación Física**

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA 4º AÑO

Unidad N°1: “El cuerpo y sus cuidados” Actividad física como prevención de lesiones y cuidado del cuerpo.

-El despliegue de las posibilidades de acción del propio cuerpo, considerando sus cambios y continuidades en relación con el ambiente social en la práctica de actividades corporales y motrices. Entrada en calor y sus fases.

- Múltiples dimensiones del cuerpo sexuado en la construcción de la imagen corporal propia, en la práctica de actividades corporales y motrices.
- Postura crítica respecto de los modelos dominantes sobre el cuerpo, el sentido social y cultural que se le asigna y su implicancia en la construcción de la imagen de sí y en el establecimiento de vínculos e interacciones entre géneros, en el marco de las prácticas corporales y motrices.

Unidad N° 2: “Movimiento Expresivo”

- Técnicas y elementos constitutivos de diferentes danzas y expresiones artísticas de movimiento, danzas, expresión corporal, expresión artística de movimiento y juego corporal.

Unidad N°3: “Distintos tipos de Entrenamientos, Práctica corporal y motriz como proyecto del cuidado del cuerpo”

- Aspectos y modos saludables de realizar prácticas corporales y motrices.
- Distintos tipos de entrenamientos: Funcional – Tabata – HIIT – Cardio.
- Efectos que cada uno producen en el propio cuerpo. Identifica similitudes y diferencias entre ellos.
- Renovación de la imagen de sí en la experiencia de diversas prácticas corporales, ludomotrices y rutinas de entrenamientos.
- Producción motriz crecientemente eficaz en la resolución de problemas que representan las prácticas corporales, ludomotrices y deportivas.

Unidad N°4: “Capacidades Motoras Básicas Condicionales, coordinativas e intermedias”

- Análisis, valoración y experimentación (saber intuitivo) de prácticas corporales y motrices que promueven el desarrollo de capacidades condicionales, coordinativas e intermedias. **Velocidad – Fuerza – Resistencia – Flexibilidad – Coordinación – Equilibrio.**

-Prácticas de habilidades motrices específicas en contextos estables y cambiantes, en la manipulación de objetos y que promuevan el desarrollo de capacidades coordinativas; condicionales e intermedias.

- ✦ Prácticas deportivas (incluye el atletismo)
- ✦ Prácticas lúdicas y expresivas
- ✦ Prácticas en el ambiente natural

-Circuitos aplicando actividades de cada una de las capacidades motoras trabajadas.

Unidad N°5: “Deporte Escolar”

- Práctica deportiva escolar como construcción y recreación social y cultural.
- Práctica y valoración de la lógica interna de los deportes individuales y colectivos.
- Pensamiento táctico y estratégico en la práctica deportiva escolar.
- Habilidades específicas referidas a la práctica deportiva escolar.
- Reglas del deporte escolar como marco normativo necesario para su práctica.
- Deporte escolar: Atletismo, Voleibol, Hándbol, Fútbol y Sóftbol.
- Práctica de las distintas técnicas, tácticas. Análisis de los reglamentos. Rol de los distintos integrantes de un equipo.

Unidad N°6: “Juegos y Deportes Alternativos”

-Otras configuraciones de movimiento acordes a los diferentes contextos locales, regionales y culturales: deportes alternativos.

-Definición, análisis y clasificación de los Juegos y Deportes Alternativos (JyDA).

-Entendimiento y análisis de los JyDA como múltiples prácticas que permanentemente van surgiendo y engloban todas las actividades físicas que se refieren a modalidades lúdico-deportivas no habituales, ni hegemónicas, ni estandarizadas en nuestra cultura, las que pueden proporcionar un amplio abanico de posibilidades.

-Resolución de situaciones tácticas estratégicas en los juegos y deportes alternativos:

- Fausbol**
- Petaca**
- Ringo Red**
- Otros**

Unidad N°7: “Vida en la Naturaleza: construcción de la interacción equilibrada, sensible y de disfrute con el medio natural y otros”

- Acuerdo y regulación autónoma de normas de interacción, higiene y seguridad para garantizar la convivencia, el cuidado y la prevención de accidentes.
- Actividades ludomotrices, deportivas individuales y grupales, para el desempeño eficaz, placentero y equilibrado en el ambiente.

- Habilidades en prácticas corporales y motrices con referencia a condiciones y características del ambiente natural y otros.
- Técnicas de vida en la naturaleza: -carpa, orientación, caminatas, alimentación, cabuyería, fuegos, primeros auxilios.
- Diseño y ejecución de proyectos de experiencias en ambientes naturales y otros.
- Importancia del reciclado Propuestas creativas para REDUCIR – REUTILIZAR – RECICLAR - RECUPERAR

BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNO

- Material digital en el aula virtual de 4to año.
- “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.