



## PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA 1º AÑO

## NUCLEO DE APRENDIZAJE N°1: **MOVIMIENTO EXPRESIVO/VIDA EN LA**

## **NATURALEZA “La construcción corporal y motriz con un enfoque saludable”**

Entrada en calor. Fases. Reconocimiento del propio cuerpo, composición, funciones y cambios.

## Habilidad y condición física.

Normas de interacción, higiene y seguridad para garantizar el cuidado y la prevención de accidentes.

## **“Vida en la Naturaleza”**

Problemática ambiental (tala indiscriminada, incendios, flora y fauna) y sobre el compromiso en cuanto a su cuidado.

Actividades ludomotrices, individuales y grupales. Desempeño eficaz, placentero y equilibrado en la salida a Cuesta Blanca.

Análisis de saberes propios de la vida en la naturaleza y experimentación de las técnicas, procedimientos y equipos adecuados para desenvolverse responsablemente en el ambiente para un desarrollo sustentable.

Técnicas de vida en la naturaleza: orientación, caminatas, hidratación, alimentación y primeros auxilios.

Participación en la ejecución de proyectos de experiencias de vida en la naturaleza. Salida de medio día a Cuesta Blanca

NUCLEO DE APRENDIZAJE N°2: **EL JUEGO Y SUS GENERALIDADES**

## ***“Los juegos desde una perspectiva de género”***

## Definición, análisis y clasificación de los Juegos.

Juegos cooperativos mixtos: juegos en equipos diversos con y sin elementos.

## **“Los juegos motores y sus lógicas”**

## Juegos de persecución. Características principales.

## Juegos de invasión. Características principales

## Juegos de cancha dividida. Características principales

## Juegos de bateo y fildeo. Características principales

## NUCLEO DE APRENDIZAJE N°3: LAS CAPACIDADES MOTORAS: IMPORTANCIA DE SU DESARROLLO PARA LA SALUD Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

### **“Capacidades Motoras Básicas”**

Habilidades motoras básicas: práctica de diversas formas básicas de movimiento con o sin elementos.

Diferencia entre habilidad y capacidad motora: concepto de habilidades, concepto de capacidades. Ejercicios y juegos con y sin elementos orientados al desarrollo y mejora de habilidades y capacidades motoras, tanto coordinativas como condicionales y mixtas.

### **“ El atletismo y sus manifestaciones”**

Exploración, valoración y experimentación de las Formas Básicas de Movimiento (FBM): desplazamientos, saltos y lanzamientos.

Desplazamientos: caminar, trotar, correr; frecuencia cardíaca y la carrera como disciplina atlética.

Saltos: con dos pies, con un pie, estáticos y en movimiento; los saltos como disciplina atlética (salto en largo).

Lanzamientos: con una o ambas manos, estáticos y en movimiento; individuales, en pareja y en grupos; el lanzamiento como disciplina atlética (lanzamiento de la bala).

## **NUCLEO DE APRENDIZAJE N°4: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS**

### **“El Juego y el Deporte Escolar tradicional, El Softbol”**

Juegos orientados a la práctica de mini deportes: Softbol. Variables: reglas básicas, cantidad de participantes, materiales, elementos y dimensiones del campo. Distintas técnicas, tácticas. Rol de los distintos integrantes de un equipo.

### **“La perspectiva del deporte alternativo”**

Concepto de deporte alternativo y sus características. Importancia de la participación por sobre la competencia.

### **“Práctica de deportes alternativos”**

Resolución táctica y estratégica en: Pinfuvote, Cachiball y Tripela. Variables: reglas básicas, cantidad de participantes, materiales, elementos y dimensiones del campo. Distintas técnicas, tácticas. Rol de los distintos integrantes de un equipo.

Creación de elementos deportivos con materiales reciclados.

## **CRITERIOS EVALUATIVOS:**

### ***Exámenes coloquios y finales (para alumnos que rinden libre):***

Evaluación escrita (si la institución lo requiere) Evaluación oral

Evaluación práctica (si la institución lo requiere)

## **CRITERIOS ADAPTADOS PARA EVALUACIÓN ORAL-ESCRITA – ALUMNOS REGULARES Y PREVIOS**

### ***Núcleo 1: El cuerpo y sus cuidados – Vida en la naturaleza***

-Explica funciones del cuerpo, cambios y la importancia de la entrada en calor (fases).

-Reconoce límites personales y relaciones igualitarias en la práctica.

-Enumera normas de higiene y seguridad en ambientes naturales y propone conductas preventivas.

-Fundamenta acciones sustentables vinculadas al cuidado ambiental.

#### **Núcleo 2: El Juego y sus generalidades**

-Distingue, ejemplifica, define, analiza y clasifica los Juegos Escolares.

-Conoce características de los Juegos de Invasión, Persecución, Cancha Dividida y de Bateo y Fildeo.

-Diseña y justifica juegos/actividades y evalúa mejoras posibles.

#### **Núcleo 3: Las capacidades motoras: importancia de su desarrollo para la salud y la práctica deportiva.**

-Define habilidades motoras básicas: enumera diversas formas básicas de movimiento con o sin elementos.

-Diferencia **habilidad** de **capacidad** motora: concepto de habilidades, concepto de capacidades. - Menciona ejercicios y juegos con y sin elementos orientados al desarrollo y mejora de habilidades y capacidades motoras, tanto coordinativas como condicionales y mixtas. -Distingue y ejemplifica desplazamientos, saltos y lanzamientos.

-Reconoce Reglas Básicas del Atletismo. Carrera de velocidad con partida baja. Salto en largo. Lanzamiento de la Bala.

#### **Núcleo 4: Juegos y Deportes alternativos**

-El Softbol. Define reglas básicas, nombra cantidad de participantes, materiales, elementos y dimensiones del campo. Reconoce distintas técnicas, tácticas. Conoce el rol de los distintos integrantes de un equipo.

-Reconoce y clasifica Pinfuvote y Cacheball, explicando su lógica interna.

-Propone adaptaciones y estrategias para su enseñanza y práctica inclusiva.

-Presenta una producción (oral/escrita) sobre creación de materiales con reciclado.

#### **BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNO**

- Material digital en el aula virtual de 1er año.
- Reglamento de Deportes Alternativos. Vía Web.

Observaciones: \_\_\_\_\_

---

Lugar y fecha

Firma