



**Instituto de Enseñanza Secundaria** Ciclo lectivo 2025

Curso: 3°

División: C

Ciclo: CB

Asignatura: **Educación Física**

Nombre del profesor/a: **Valentina Favalessa**

### PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 3°C

NÚCLEO DE APRENDIZAJE 1: <i>El juego y sus generalidades</i>	
PERÍODO	MARZO/ABRIL
UNIDAD	CONTENIDO
<b>Los juegos motores y sus lógicas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Los juegos motores y sus lógicas: juegos de invasión, juegos de cancha dividida, juegos de lucha y agarre, juegos de campo y bate.</li><li>- Elementos modificables de los juegos modificados</li></ul>
<b>La Educación Física desde una perspectiva de género</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Las reglas de los juegos como estrategia para la inclusión: modificación de reglas y construcción de apoyos para la inclusión.</li><li>- Creación de juegos motores y práctica en distintas propuestas lúdicas.</li><li>- Conceptos de barreras y apoyos para la inclusión.</li></ul>
<b>EVALUACIÓN</b>	<p>Se considerarán aspectos teóricos y prácticos. En este sentido se valorará:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Capacidad para desarrollar conceptos y explicar reglas, así como la capacidad para aplicar a situaciones prácticas.</li><li>- Capacidad para crear y participar en propuestas lúdicas inclusivas, manipulando los elementos modificables de los juegos desde una perspectiva inclusiva.</li></ul>

<b>NÚCLEO DE APRENDIZAJE 2: <i>Deporte escolar convencional</i></b>	
<b>PERÍODO</b>	<b>MAYO/JUNIO/JULIO</b>
<b>El Atletismo y sus manifestaciones:</b> <i>Deporte/salud, Juegos, Pruebas de pista y campo.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica de ejercicios y juegos atléticos orientados al desarrollo de las capacidades motoras condicionales y coordinativas.</li> <li>- Iniciación deportiva – Atletismo: práctica de ejercicios y juegos dirigidos a la mejora de pruebas de pista y campo. Carreras, saltos y lanzamientos</li> </ul>
<b>Deportes convencionales de conjunto</b>	- Iniciación deportiva: Básquet y Softbol. Reglas y práctica de habilidades motoras específicas.
<b>EVALUACIÓN</b>	<p>Se considerarán los conceptos claves sobre capacidades motoras, su clasificación y la diferencia con las habilidades motoras básicas. Se pondrá especial énfasis en el aspecto práctico. En este sentido, se valorará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica de ejercicios orientados al desarrollo de las distintas capacidades motoras y capacidad para identificar las cualidades predominantes en cada uno.</li> <li>- Practica de carreras de velocidad, lanzamiento de bala, jabalina y salto en largo, así como conocimiento de sus aspectos reglamentarios.</li> <li>- Conocimiento de reglas del básquet y softbol, así como la práctica de los patrones motores específicos de cada deporte.</li> </ul>
<b>NÚCLEO DE APRENDIZAJE 3: <i>El movimiento corporal como medio comunicación con uno mismo, con el otro y con el entorno.</i></b>	
<b>PERÍODO</b>	<b>AGOSTO/SEPTIEMBRE</b>
<b>Vida en la Naturaleza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión crítica acerca de la problemática ambiental y sobre el compromiso en cuanto a su cuidado: Bosque nativo y su importancia en la disponibilidad del agua de nuestra región.</li> <li>- Técnicas de vida en la naturaleza de bajo impacto: acampe, carpas, senderismo, uso responsable del fuego y orientación a partir de distintos medios (naturales, mecánicos y electrónicos). Concepto de impacto ambiental y sus tipos.</li> </ul>

<b>Movimiento expresivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creación y práctica de coreografías con y sin elementos: producción de coreografías con patrones motores y elementos de los deportes y juegos practicados durante el año.</li> <li>- Exploración espacial: concepto de distintos tipos de espacio.</li> <li>- Exploración temporal: concepto de ritmo y sus componentes.</li> <li>- El lenguaje corporal: distintos tipos de comunicación expresiva.</li> </ul>
<b>EVALUACIÓN</b>	<p>Se valorará el aspecto teórico de cada una de las temáticas abordadas en el núcleo de aprendizaje y la capacidad de aplicación a situaciones prácticas. De esta manera, se valorará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidad para el armado y desarmado de carpas. Conocimiento de sus partes y especificaciones para la selección del lugar de acampe.</li> <li>- Conocimiento de los aspectos espaciales, temporales y comunicacionales del movimiento expresivo, y la capacidad de aplicación a secuencias rítmicas.</li> </ul>
<b>NÚCLEO DE APRENDIZAJE 4: El paradigma alternativo del deporte: Juegos y Deportes Alternativos.</b>	
<b>PERÍODO</b>	OCTUBRE/NOVIEMBRE/DICIEMBRE
<b>Juegos y deportes alternativos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos y deportes alternativos: las reglas del Ultimate y Goubak, y su aplicación a situaciones de juego.</li> </ul>
<b>Los juegos y deportes desde una perspectiva de género</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El paradigma del deporte alternativo: diferencias con el paradigma tradicional. Características del deporte alternativo y su capacidad para la inclusión.</li> </ul>
<b>EVALUACIÓN</b>	<p>Se considerarán los aspectos teóricos generales de los juegos y deportes alternativos y su práctica. En este sentido, se valorará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidad de desarrollo conceptual sobre el paradigma alternativo del deporte.</li> <li>- Conocimiento de reglas de juego y su aplicación a situaciones de juego.</li> </ul>