



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA 5º AÑO C

NUCLEO DE APRENDIZAJE N°1: SALUD Y CUIDADO DEL CUERPO – DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

“El Cuerpo y sus cuidados: Constitución corporal y motriz”

- El cuerpo y sus cuidados. Entrada en calor y sus fases. Prevención de lesiones. Realizar adecuadamente una entrada en calor.
 - Cambios corporales. Reconocer los cambios corporales propios de la adolescencia. Aplicar medidas de cuidado y prevención de lesiones en la práctica física.

“Capacidades Motoras Básicas”

- Capacidades motoras básicas y habilidades específicas. Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio.
 - Prácticas motrices en contextos estables y cambiantes. Desarrollar y aplicar capacidades condicionales y coordinativas en actividades motrices.
 - Exponer las diferentes Capacidades Motoras y crear actividades representativas de cada una de ellas.
 - Aplicar habilidades motrices específicas en diferentes contextos.

NUCLEO DE APRENDIZAJE N°2: *DEPORTES Y JUEGOS DEPORTIVOS TRADICIONALES*

“ Deporte escolar”

- Prácticas deportivas escolares. Hándball y Softbol. Reglas y lógica interna.
 - Técnicas y tácticas básicas.
 - Comprender y aplicar las reglas de los deportes escolares.
 - Desarrollar habilidades técnicas específicas según el deporte.
 - Aplicar estrategias básicas de juego y pensamiento táctico en situaciones reales.
 - Valorar la práctica deportiva como espacio de inclusión y cooperación.

NUCLEO DE APRENDIZAJE N°3: **JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS.**

“ La perspectiva del deporte Alternativo”

- Juegos y deportes alternativos (JyDA), definición.
 - Cacheball, Pinfuvote y Ultimate Frisbee. Resolución táctica. Identificar la lógica y características de los juegos alternativos.
 - Resolución táctica y estratégica en: Cachiball, Pinfuvote y Ultimate Frisbee. 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.

NUCLEO DE APRENDIZAJE N°4: VIDA EN LA NATURALEZA Y RECREACIÓN – INCLUSIÓN Y VALORES EN EL DEPORTE

“Vida en la Naturaleza”

- Vida en la naturaleza y recreación. Normas de seguridad e higiene.
- Actividades al aire libre. Participar activamente en actividades lúdico-deportivas en ambientes naturales.
- Aplicar normas de convivencia y prevención en entornos naturales.
- Sustentabilidad y reciclado. Comprender el impacto ambiental de la actividad humana y proponer acciones sustentables. Desarrollar conciencia ecológica y social.
- Importancia del reciclado Propuestas creativas para REDUCIR – REUTILIZAR – RECICLAR – RECUPERAR.

CRITERIOS EVALUATIVOS:

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

- Evaluación escrita
- Evaluación oral
- Evaluación práctica

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

Núcleo 1: Salud y cuidado del cuerpo – Desarrollo de la condición física

“El Cuerpo y sus cuidados: Constitución corporal y motriz”

- Explica funciones del cuerpo y cambios propios de la adolescencia, relacionándolos con prácticas seguras.
- Describe la entrada en calor y sus fases, y fundamenta su importancia para la prevención de lesiones.
- Propone y aplica medidas de autocuidado y conductas preventivas durante la clase y en actividades autónomas.

“Capacidades Motoras Básicas”

- Define y diferencia capacidades motoras básicas y habilidades específicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio).
- Propone y justifica ejercicios y juegos (con/sin elementos) para desarrollar capacidades condicionales y coordinativas en contextos estables y cambiantes.
- Diseña actividades representativas de cada capacidad y explica su transferencia a situaciones deportivas y de la vida cotidiana.
- Aplica habilidades motrices específicas en diferentes contextos con criterios de seguridad y progresión.

Núcleo 2: Deportes y Juegos Deportivos Tradicionales

“Deporte escolar”

- Reconoce reglas y lógica interna de Hándball y Softbol; explica su sentido táctico básico.
- Describe y ejecuta técnicas fundamentales, identificando errores frecuentes y criterios de corrección.

- Toma decisiones tácticas simples en situaciones reales/modificadas (roles, ocupación de espacios, comunicación).
- Valora la práctica deportiva como ámbito de inclusión y cooperación, respetando reglamento y arbitraje.

Núcleo 3: Juegos y Deportes Alternativos

“Perspectiva del Deporte Alternativo”

- Define qué es un Juego/Deporte Alternativo (JyDA) y distingue su lógica respecto de los deportes tradicionales.
- Identifica reglas básicas, participantes, materiales y dimensiones de campo en Cacheball, Pinfuvote y Ultimate Frisbee.
- Explica y aplica principios de resolución táctica y estratégica (ocupación de espacios, cooperación, marcaje, continuidad del juego).
- Describe roles de los integrantes del equipo y ajusta su intervención según la situación.
- Presenta una producción (oral/escrita) sobre creación de elementos deportivos con materiales reciclados y su uso didáctico.

Núcleo 4: Vida en la Naturaleza y Recreación – Inclusión y valores en el deporte

- Enumera y fundamenta normas de seguridad e higiene para actividades al aire libre (prevención, hidratación, equipamiento, roles).
- Participa activamente en actividades lúdico-deportivas en ambientes naturales aplicando normas de convivencia y cuidado del entorno.
- Analiza impactos ambientales de la actividad humana y propone acciones sustentables (REDUCIR – REUTILIZAR – RECICLAR – RECUPERAR).
- Diseña propuestas simples y ejecutables de juego/reciclado para el curso y la comunidad educativa.

BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNO

- Material digital en el aula virtual de 5to año.
- Reglamento de Deportes Alternativos. Vía Web.
- Material web propuesto por el Docente.

Observaciones: _____

Lugar y fecha

Firma