



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria
Curso: **6°** División: **C**
Disciplina: **Educación Física**

Ciclo lectivo **2025**.
Ciclo: **CO**

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA 6° AÑO C

NUCLEO DE APRENDIZAJE N°1: EXPRESIÓN CORPORAL Y ACTIVIDADES RÍTMICAS

“Expresión Corporal”

- Experimentación de prácticas motrices expresivas según posibilidades y singularidades.
- Danzas, expresión corporal y artística del movimiento. Juegos de expresión y dramatización.
- Comunicación corporal entre géneros, con respeto, responsabilidad, solidaridad y cuidado de sí/otros.
- Elaboración de coreografías con diferentes estilos de músicas y ritmos (p. ej., presentación de camperas).

NUCLEO DE APRENDIZAJE N°2: DESARROLLO DE CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

“Capacidades Físicas Básicas”

- Entrenamiento de capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Prácticas y creación de entrenamientos: Tábata, Funcional, HIIT y Cardio.
- Presentación por grupos de la creación de los distintos entrenamientos.
- Diferencias y similitudes de los entrenamientos trabajados. Identifican que capacidad motora es predominante en cada entrenamiento.

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

“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.

“La perspectiva del deporte Alternativo”

- Juegos y deportes alternativos (JyDA), definición.
- Cacheball, Pinfuvote y Beisbol 5. Identificar la lógica y características de los juegos alternativos.
- Resolución táctica y estratégica en: Cacheball, Pinfuvote y Beisbol 5. 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: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA Y CONCIENCIA AMBIENTAL

“Vida en la Naturaleza”

- Espacios naturales como ámbito de encuentro, convivencia y armonía con el ambiente.
- Prácticas que manifiesten interés por el cuidado y preservación del bienestar social.
- Acuerdos de convivencia en la naturaleza para su protección y prevención de accidentes.
- Práctica deportiva en entornos naturales: juegos de exploración y trabajo en equipo.
- 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: Expresión corporal y actividades rítmicas

“Expresión Corporal”

- Reconoce y utiliza recursos expresivos (cuerpo, ritmo, espacio) para comunicar ideas/emociones.
- Diseña y ejecuta secuencias/coreografías, justificando elecciones de ritmo, niveles y trayectorias.
- Interactúa con pares con respeto e inclusión, asumiendo roles y acuerdos cooperativos.

Núcleo 2: Desarrollo de Condición física y salud

“Capacidades Físicas Básicas”

- Conceptos y principios: reconoce fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad; aplica especificidad y progresión.
- Planificación básica: organiza entrada en calor, parte principal y vuelta a la calma; elige método (Táбата/HIIT/Cardio/Funcional) acorde al objetivo.
- Cargas y seguridad: define tiempos trabajo/pausa, series e intensidad con progresiones/regresiones; cuida técnica, hidratación y material.
- Relación método–capacidad: justifica qué capacidad es predominante y diferencias/similitudes entre métodos.
- Trabajo y comunicación: coopera y se expresa con vocabulario pertinente.

Núcleo 3: Deportes tradicionales y alternativos

“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.

“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 Beisbol 5.
- 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 6º año.
- Reglamentos y materiales de deportes tradicionales y alternativos (vía web y aula virtual).

Observaciones:

.....

.....
Lugar y fecha

.....
Firma