



Escuela Secundaria Dr. R. G. Faraloro (CGELP)

Hoja de Ruta

Educación Física

Ciclo Lectivo 2024
Curso: 3º Año – Turno Tarde
Docente: García Juan Cruz

1 - CRONOGRAMA

Unidad 1	Unidad 2
CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD Constitución corporal, conciencia corporal y habilidades motrices.	CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD La construcción del deporte escolar y la comunicación corporal.

2 - CONTENIDOS

UNIDAD I: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD

Constitución corporal

- Las capacidades condicionales y coordinativas y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para la constitución corporal.
- Las capacidades condicionales:
 - La resistencia aeróbica general.
 - La fuerza rápida y la secuencia personal de ejercicios para el desarrollo de diferentes grupos musculares.

- La flexibilidad y la velocidad óptima en las diferentes acciones motrices.
- Las capacidades coordinativas:
 - La secuenciación de actividades motrices seleccionadas para la propia constitución corporal.
 - Los principios de individualización y recuperación luego del esfuerzo.
 - La organización de la alimentación.

La conciencia corporal

- El reconocimiento del efecto de la actividad motriz sostenida y sistemática en los cambios corporales.
- El desarrollo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima.
- Actitudes y posturas corporales.
- La imagen corporal y su constitución a partir de la aceptación de sí mismo.
- La organización y desarrollo de actividades motrices compartidas con cuidado y respeto corporal entre los géneros.

Habilidades motrices

- La combinación y secuenciación de habilidades motrices seleccionadas para la resolución de situaciones específicas en el campo de las actividades deportivas, gimnásticas, acuáticas o expresivas.
- El diseño y práctica de secuencias de actividades para el desarrollo de habilidades motrices en situaciones motrices de complejidad creciente.
- La valoración de la inclusión de diferentes niveles de habilidad motriz y su mejora desde la ayuda mutua.

UNIDAD II: CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD

La construcción del juego deportivo y el deporte escolar

- La estructura de los juegos deportivos o deportes seleccionados como construcción solidaria y compartida:
 - La finalidad y forma de definición de los juegos deportivos o deportes seleccionados.

- La adecuación consensuada de las reglas de juego.
- La resolución táctica compartida.
- La integración y complementación de la propia habilidad motriz con la de los compañeros de juego.
- La utilización y creación de espacios de juego dinámico.
- Las relaciones de comunicación y contracomunicación.
- La construcción de valores superadores sobre las diferentes manifestaciones del deporte, los mensajes de los medios y los comportamientos deportivos.

Comunicación corporal

- La adopción y utilización efectiva de códigos gestuales y acciones motrices en situaciones deportivas.

3 - PAUTAS DE APROBACIÓN

- ✓ Asistencia.
- ✓ Participación en clase.
- ✓ Entrega en tiempo y forma de los trabajos en soporte papel.
- ✓ Entrega en tiempo y forma de los trabajos subidos al classroom.
- ✓ Aprobación de las evaluaciones escritas y orales, en caso de desaprobar alguna instancia, la misma podrá ser recuperada.
- ✓ Respetar el Acuerdo Institucional de Convivencia.

.....

García Juan Cruz

Prof. Educación Física