

Programa:

Pautas generales

- ✓ Este año 2024 se contara con un espacio presencial en el aula, contando con una hora semanal los días viernes y los lunes y miércoles con horario de consulta u apoyo presencial de parte del profesor. En el aula se trabajara en pequeños grupos, con foros de discusión, debates, análisis de videos y situaciones reales, para su análisis y discusión.
 - ✓ En caso de ausencia de parte del alumno ya sea por un periodo largo debido alguna situación particular, se garantiza la continuidad pedagógica a través de la plataforma.
-
- **PROYECTOS INTERDISCIPLINARIOS:** El mayor proyecto con la área es con salud y adolescencia, con aquellos temas sobre el cuidado del propio cuerpo y los demás, aspectos de la nutrición, descanso, prevención de adicciones. Para 5º año se integraran contenidos para trabajar de manera interdisciplinaria con la materia de comunicación, donde se trataran aquellos contenidos sobre el deporte, alto rendimiento, medios de comunicación, influencia, etc.

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: Se realizara un estudio de casos sobre evaluaciones realizadas a jugadores de futbol, comparación análisis, debate.

- **CRONOGRAMA:** Marzo a Julio unidad nº 1, se realizaran 3 trabajos prácticos, por cuatrimestre y una evaluación integradora de cada uno. Agosto- Diciembre Unidad nº2. Ídem evaluación a la Unidad nº1.
-
- Unidad N°1 Primer Cuatrimestre
 - **1. Corporeidad y motricidad**
 - **Constitución corporal**
 - • Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para la constitución corporal.
 - • Capacidades condicionales: la resistencia aeróbica y anaeróbica. Sus diferencias. La iniciación en el desarrollo de la resistencia anaeróbica. La fuerza velocidad o rápida.

Secuencia personal de ejercicios en base a los principios de intensidad y volumen. La flexibilidad. Las técnicas de elongación y su ejercitación personalizada. La velocidad. Tiempo de reacción y su relación con distintos tipos de acciones motrices.

- • Capacidades coordinativas: las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor. Su implicación en situaciones de la vida cotidiana, del trabajo y de la recreación activa.
- • Secuencias de actividades motrices sistematizadas e integradas en proyectos de corto plazo para la propia constitución corporal.
- • Los principios para el desarrollo de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos: mejora del desempeño deportivo, compensación/equilibración corporal, sustento de la expresión corporal. Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización y utilidad. Su consideración en la secuenciación de proyectos personales de formación corporal y motriz.
- • La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad física intensa.
- • El control del ritmo cardiorrespiratorio para la autorregulación del esfuerzo en las actividades motrices aeróbicas y anaeróbicas.
- • Las tareas en grupo para organizar, desarrollar y co-evaluar los proyectos de actividades motrices que posibiliten el desarrollo de la constitución corporal.
- • Las fuentes energéticas. La alimentación e hidratación necesaria y suficiente para favorecer la constitución corporal y el desempeño motor.
- • La práctica consciente, sistemática y habitual de actividades motrices como prevención de las adicciones.
- **Conciencia corporal**
- • El efecto de los distintos tipos de actividad motriz sistemática en los cambios corporales.
- • Los proyectos personalizados de actividad motriz, su desarrollo y relación de sus efectos en la autoestima.

- Unidad nº2 Segundo cuatrimestre

. • Actitudes y posturas corporales. Su modificación a través de secuencias de actividades motrices significadas y valoradas individual y grupalmente.

• La imagen corporal y el impacto de los modelos mediáticos y de la mirada de los otros en su constitución. Su análisis crítico.

• La organización y el desarrollo de actividades motrices compartidas con cuidado y respeto corporal entre los géneros.

La construcción del juego deportivo y el deporte escolar

- Los juegos deportivos o deportes seleccionados y la construcción solidaria y compartida de sus dimensiones y formas de práctica: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.
- La adecuación de los elementos constitutivos de la estructura socio motriz de los juegos deportivos o deportes seleccionados.
- El nivel y forma de jugarlos de acuerdo a la capacidad táctica y técnica del grupo.
- La distribución acordada de roles y funciones considerando la diversidad de habilidades de los jugadores.
- Reglas de juego establecidas. Su adecuación acordada y variable para la inclusión activada todo el grupo en el juego.
- Aportes al equipo y a la resolución de situaciones tácticas a partir de la propia habilidad motriz, el conocimiento de la estructura socio motriz del juego y la interacción motriz.
- La autonomía en la toma de decisiones para la resolución táctica, individual y/o grupal de situaciones de juego.
- La anticipación como capacidad defensiva y de recuperación del ataque.
- La utilización dinámica del espacio para facilitar el ataque y la defensa del equipo.
- El planeamiento en equipo de las acciones tácticas y técnicas necesarias para jugar cooperativa y eficazmente en todas las facetas del juego, acordando roles y funciones.
- El reconocimiento y uso estratégico de códigos comunicacionales.
- La cooperación en la organización estratégica de esquemas tácticos de ataque y defensa.
- La utilización de juegos deportivos no convencionales con sentido recreacional, de complementación a los juegos deportivos o deportes seleccionados.
- Juegos deportivos no convencionales y su utilización para el entrenamiento lúdico de capacidades condicionales y coordinativas específicas.
- Juegos cooperativos específicos para desarrollar el pensamiento estratégico y táctico y desarrollar el sentido de equipo.
- Intervención en la planificación y organización de juegos deportivos y/o deportes en forma recreativa y/o competitiva con reconocimiento de las características de ambas formas de práctica.

El análisis crítico de los valores que sustentan las diferentes manifestaciones del deporte:

De competición y espectáculo, recreativo-social y escolar.

- Los mensajes de los medios de comunicación. Su análisis crítico.

- El consumo selectivo de espectáculos deportivos...
- El análisis e internalización del comportamiento ético en el deporte.

-Contenidos transversales ESI

El despliegue de la comunicación corporal entre varones y mujeres enfatizando el respeto, la responsabilidad, la solidaridad y el cuidado por uno mismo y por el otro

- La reflexión en torno a la competencia y la promoción de los juegos y deportes colaborativos.
- La promoción de igualdad de oportunidades para el ejercicio de deportes de varones y mujeres.
- La exploración de las posibilidades del juego y de distintos deportes, brindando igualdad de oportunidades a varones y mujeres

Profesor Juan Ignacio Castillo