

## Objetivos de enseñanza:

- Recuperar los avances que hayan hecho los estudiantes en el ciclo anterior en relación con su constitución corporal.
- Contribuir a la constitución de la corporeidad y motricidad, sustentada en principios de salud, individualización y recuperación del esfuerzo.
- Brindar orientaciones para producir sus secuencias personales de prácticas motrices con base en los principios de salud, individualización, recuperación, intensidad y volumen.
- Propiciar la construcción de espacios para el aprendizaje que posibilite la práctica deportiva de los estudiantes desde la perspectiva ludo motriz, recreacional y saludable.
- Favorecer la práctica de juegos deportivos y deportes, basada en la comprensión del planteo estratégico.
- Habilitar oportunidades de participar en la organización y concreción de distintas actividades ludo motrices, deportivas, gimnásticas, expresivas y de relación con el ambiente.
- Fomentar la construcción creativa y selectiva de respuestas motrices para resolver problemas tácticos, técnicas y reglamentarios que plantean los deportes y las diversas actividades motrices, gimnásticas y expresivas.

## Objetivos de aprendizaje

Se espera que las alumnas logren:

- Disponibilidad para la actividad, participación placentera, dinámica y creativa en tareas individuales y grupales.
- Reconocer la importancia de la actividad motriz en el proceso de constitución corporal y en el mantenimiento de la salud.
- Organizar secuencias personales de actividades motrices para la constitución corporal con base en los principios de salud, individualización, recuperación, intensidad y volumen.
- Practicar juegos deportivos y deportes comprendiendo el planteo estratégico, los sistemas de roles y funciones en el equipo.
- Utilizar las habilidades motrices necesarias para resolver las situaciones variadas del deporte.
- Integrar habilidades motrices generales y específicas para la resolución de problemas en actividades deportivas, gimnásticas, expresivas y/o de la vida cotidiana.
- Participar en la organización y concreción de distintas actividades ludo motrices, deportivas, gimnásticas, expresivas y de relación con el ambiente.
- Realizar prácticas corporales y motrices de manera reflexiva, creativa y solidaria, respetando y valorando posibilidades y limitaciones motrices, propias y de los otros.
- Desarrollen actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismos y de los otros en actividades motrices compartidas.
- Practiquen juegos y deportes, disponiendo de habilidades para la resolución táctico-técnica de situaciones del juego, la asignación y asunción de roles y funciones en el equipo y la aplicación del reglamento.
- Conozcan los fundamentos teóricos que sustentan las diferentes actividades motrices. Adaptaciones y reacciones fisiológicas al ejercicio. Terminología.

## Ejes y contenidos

### 1. Corporeidad y Motricidad

Contenidos:

- Constitución corporal: principios para el desarrollo y mantenimiento y constitución corporal. Desarrollo integrado de las capacidades motoras (condicionantes y coordinativas), formas de ejercitación sistemática y criterios para una ejecución adecuada y saludable. Resistencia aeróbica y anaeróbica. Diferencias. Control del pulso. Fuerza, distintos tipos.

Velocidad, flexibilidad, elongación y movilidad articular.

- Conciencia corporal: valoración de la propia constitución corporal y de las posibilidades motrices. Relajación. Respiración. Coordinación.
- Habilidades motrices: integración más compleja de las habilidades motrices.

Mayor pertinencia y eficacia.

Actividades:

- Ejercitaciones de fuerza y flexibilidad de los diferentes grupos musculares.
- Ejercitaciones de resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Ejercitaciones de movilidad articular.
- Ejercitaciones de agilidad y coordinación.
- Ejercitaciones de equilibrio.
- Ejercitaciones con elementos: pelotas, sogas, aros.
- Ejercitaciones de velocidad y reacción.
- Ejercitaciones atléticas de carreras, saltos, lanzamientos.
- Ejercicios correctivos para la buena postura.

### 2. Corporeidad y Sociomotricidad

Contenidos:

- El juego y el deporte. Reconocimiento de la condición corporal, motriz, emocional, expresiva y social para la práctica ludomotriz y deportiva.
- La comunicación motriz, la técnica, la táctica, la estrategia, las reglas, el tiempo y el espacio. El uso dinámico de los espacios.
- Acuerdo y aceptación de reglas. Sus conocimientos funcional y aplicativo. Disposición para acordar, aceptar y respetar las reglas y el juego limpio.
- Reconocimiento del valor del esfuerzo por la propia superación y de la colaboración y solidaridad de los otros para lograrlo.
- La constitución de equipos deportivos y la asunción de roles.

- Juegos deportivos no convencionales, su complementariedad para el entrenamiento lúdico de las capacidades condicionantes y coordinativas.
- La producción y expresión creativa en acciones motrices con los otros. El ritmo y la música como elementos complementarios de la creatividad motriz.

**Actividades:**

- Voleibol: fundamentos técnicos y tácticos. Sistemas de juego. Ataque y defensa. Juego reducido y formal. Juegos y ejercicios para trabajar las técnicas de base. Juegos y ejercicios para trabajar la construcción del ataque, defensa y bloqueo. Reglamento. Fundamentos teóricos y aplicación práctica.
  - Handbol: fundamentos técnicos (toma y recepción de la pelota, pases, tiros, dribling) y tácticos. Sistemas de juego. Ofensivos y defensivos. Técnicas del arquero. Juegos adaptados. Juego formal. Reglamento. Fundamentos teóricos y aplicación táctica.
  - Softbol: fundamentos técnicos y tácticos. Juego informal. Reglamento.
  - Juegos recreativos. Juegos socializadores. Juegos con diferentes elementos.
  - Coreografías simples.
  - Encuentros amistosos con otras instituciones.
3. Corporeidad y motricidad en relación con el ambiente.

**Contenidos:**

- La relación con el ambiente. Conciencia ecológica.
- El medio natural y su conocimiento para el desarrollo de actividades ludomotrices.
- El disfrute de la naturaleza.
- Organización y realización de actividades motrices en la naturaleza que posibiliten compartir en grupo experiencias placenteras y emocionalmente significativas.

**Actividades:**

- Juegos ludomotrices al aire libre. Uso responsable del ambiente. Conciencia ambiental.

**Evaluación:**

Se considerara el desempeño global en la actuación motriz de cada alumno.

Se utilizara como procedimientos la observación y la indagación.

La evaluación final surgirá de contrastar los aprendizajes alcanzados al termino de una etapa con los objetivos de aprendizajes previstos, teniendo en cuenta las diversas condiciones motrices de las que los alumnos disponían al inicio, las particularidades del proceso y el contexto.

**Condiciones para aprobar frente a comisión evaluadora (dic-feb):**

- \* El alumno deberá alcanzar el 70% del examen para aprobar.

**Autoevaluacion-coevaluacion:**

- Compartir con los alumnos apreciaciones acerca de sus avances, procesos y resultados obtenidos, con intención de involucrarlos con mayor compromiso en el aprendizaje.

**Bibliografía:**

Diseño curricular educación física.

Fisiología del esfuerzo y del deporte: Wilmore Jack-Costill David.

Gimnasia: el futuro anterior. Mariano Guiraldes.

Reglamentos de voleibol y hándbol