****

**COLEGIO NACIONAL DE USHUAIA**

Colegio Público de Gestión Privada – Nº C.U.E. 9400063

**PROGRAMA ANUAL 2021**

**Materia: Educación Física**

**Año: 4to E.S.O varones y mujeres**

**Docente: Sergio Mena, María Eugenia Benítez**

**Carga horaria semanal: 3 HS horas cátedra.**

**EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD**.

|  |
| --- |
| CONTENIDOS  |
| *- Reconocimiento de las posibilidades y limitaciones motrices personales.**- Realización de ejercicios y movimientos que favorezcan el desarrollo de habilidades y destrezas.**-Exploración de movimientos y ejercitaciones que contribuyan a valorar y respetar el propio cuerpo y el del otro género.**- Desarrollo y mejora de las capacidades físicas básicas (resistencia, flexibilidad, velocidad y fuerza) a través de ejercicios específicos, trabajo en circuitos.**- Ejercitación de movimientos y ejercicios que desarrollen la fuerza muscular.**-Utilización de principios y criterios de intensidad y volumen en el trabajo de las capacidades físicas.**-Métodos y tipos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas.**-Entrenamiento intermitente, tipos.**-Desarrollo de movimientos para corregir y mejorar la postura adecuada, ejercicios específicos posturales**- Realización de las destrezas básicas, rolidos, verticales, medialuna,etc.**-Ejecución de habilidades y destrezas según las propias capacidades.**-Reconocimiento de la ejecución de la técnica correcta de las habilidades y destrezas.**-Análisis crítico de los patrones actuales de belleza de ambos géneros para poder valorar la propia identidad corporal.**-Internalización y trabajando sobre hábitos alimenticios saludables.**-Implementación de la actividad física como agente de prevención de la salud*-Selección de *las habilidades motrices específicas que permitan resolver problemas motores con un mejor ajuste al contexto.**-Mejora de la habilidad motriz individual en función de distintas situaciones y contextos.*  |

**EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN RELACION CON EL OTRO**

|  |
| --- |
| CONTENIDOS  |
| *-Adquisición de los conceptos de juego y deporte y sus técnicas específicas. Handball, voleibol, básquet, softbol, futbol**-Participación y asunción de diferentes roles en el deporte escolar.**-Participación y comprensión de juegos deportivos y deportes, handball, voleibol, softbol, futbol, básquet.**-Conocimiento y aplicación de las técnicas específicas de cada deporte según las posibilidades individuales.* *-Apropiación de distintos roles en el deporte escolar favoreciendo la autonomía en la toma de decisiones durante el juego.* *- Elaboración consensuada grupalmente de las reglas del juego, el deporte y la convivencia aportando a la construcción de la ciudadanía.* *- Valoración del juego sobre el competir para ganar revalorizando la interacción con los otros.* *- Participación en prácticas deportivas inclusivas y colaborativas asumiendo una posición crítica con respecto a las prácticas deportivas dominantes. (intercolores, torneos y encuentros internos)**- Participación en la organización y ejecución de actividades ludo motrices, deportivas y expresivas en encuentros intraescolares promoviendo la inclusión social.*  |

**EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN RELACION CON EL AMBIENTE.**

|  |
| --- |
| CONTENIDOS  |
| *-Participación activa en salidas al medio natural, senderismo**-Aplicación de normas de seguridad en las actividades que se realicen en distintos medios.* *-Participación en la práctica de deportes invernales de la región, patín sobre hielo, esquí, snowboard.**-Aprendizaje de habilidades motrices básicas para la práctica de deportes invernales ( patín, esquí, snowboard)*-*Valoración de los juegos y deporte autóctonos como vínculo y parte del patrimonio de la comunidad.* |

Metodología:

Abordaremos la asignatura de manera que los alumnos comprendan y aprendan los contenidos siguiendo pasos metodológicos adecuados a su edad, capacidad y condición física.

* Actividades y deportes al aire libre para que puedan conocer sus cuidados y protección.
* Circulaciones y estaciones de trabajo
* Juegos recreativos.
* Juego formal de los deportes
* Refuerzo con clases teóricas, fotocopias, apuntes y videos de los contenidos enseñados

Utilizaremos principalmente y teniendo en cuenta el tipo de contenido, los siguientes estilos de enseñanza:

* Estilo tradicional: (comando directo y asignación de tareas),están fundamentados en el orden y en la tarea a realizar
* Estilos que fomentan la individualización para priorizar sus necesidades, intereses y capacidad.
* Estilo que propicia la socialización del alumno y hacen énfasis en los contenidos actitudinales , la internalización de normas y el desarrollo de valores sociales y educativos

*Criterios de evaluación:*

*- Registro de logros del alumno*

*- Evaluación por observación directa*

*- Evaluación de capacidades físicas a través de la observación del trabajo en clase*

*- Trabajos prácticos individuales y grupales teóricos y prácticos presenciales y virtuales.*

*- Observación del trabajo en clase y predisposición ante las consignas programadas por el docente.*

*Bibliografía para el estudiante:*

* *Reglamentos de handball y voleibol Bs As. Stadium*
* *Cuadernillo de Educación Física Colegio Nacional (Año 2010)*
* *Material aportado por el docente en el campus virtual*
* *Apuntes interactivos y material trabajado virtualmente durante el 2020*