



## Programa Educación Física Varones

Para acreditar la materia el alumno deberá:

1. Alcanzar las expectativas de logro propuestas

- Reflexionar sobre la concepción de la Educación Física y sus conceptos estructurantes.
- Reconocer la importancia de las prácticas motrices en el proceso de constitución y conciencia corporal y en el mantenimiento de la salud.
- Establecer secuencias personales de prácticas motrices para la constitución corporal con base en los principios de individualización, recuperación, utilidad y concientización.
- Realizar prácticas corporales y motrices de manera reflexiva, creativa y solidaria, respetando y valorando las posibilidades y limitaciones propias y de otros.

2. Adquirir los contenidos

### ***Unidad Didáctica 1 Concepción de la Educación Física relacionada con la salud***

Los conceptos relacionados a la materia. Motricidad, Sociomotricidad, Educación Física, gimnasia, deporte, prácticas motrices. Su relación con los hábitos saludables y su incorporación en tiempos constitutivos de crecimiento. La recreación activa y las prácticas escolares y extraescolares.

### ***Unidad Didáctica 2 Una EF para autogestionar el propio estado saludable***

Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para la constitución corporal. La resistencia aeróbica y anaeróbica. Sus diferencias. Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización y utilidad. La secuenciación de proyectos personales de formación corporal y motriz. El control del ritmo cardiorrespiratorio. Valoración de las tareas en grupo para organizar, desarrollar y evaluar proyectos de constitución corporal.

### ***Unidad Didáctica 3 Conociendo el deporte dentro y fuera de la Escuela***

Los principios para el desarrollo de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos. Las habilidades motrices propias de los diferentes juegos deportivos y deportes seleccionados. La distribución acordada de roles y funciones. Los valores que sustentan las distintas manifestaciones del deporte.

### ***Unidad Didáctica 4 El desempeño motor en la vida cotidiana y el deporte***

Las capacidades coordinativas y su ajuste específico. Su implicancia en la vida cotidiana y el deporte. Secuencias corporales sistematizadas e integradas en proyectos de corto plazo para la propia constitución corporal. Los elementos constitutivos de la estructura sociomotriz de los juegos deportivos y deportes (elementos técnicos, tácticos, estrategias y roles, condiciones corporales, emocionales y expresivas).

### ***Unidad Didáctica 5 3km para una vida saludable***

Capacidades condicionales. La resistencia aeróbica y anaeróbica. Técnicas de elongación y su ejercitación. La velocidad. La entrada en calor y las tareas regenerativas. La alimentación e hidratación necesarias y suficientes. Los efectos de la práctica motriz sistemática en los cambios corporales y como prevención de adicciones. Sensopercepción del propio cuerpo.

### ***Unidad Didáctica 6 El deporte como actividad Socializante***

Los juegos deportivos y deportes su construcción solidaria, compartida de sus distintos aspectos y prácticas. Las reglas de juego. Su conocimiento funcional y aplicativo en distintas situaciones. Las habilidades motrices propias de cada actividad deportiva. La observación y corrección recíproca. Interacción y comunicación corporal.

3. Completar los trabajos efectuados en clase. Realizar y aprobar la evaluación escrita ante la Comisión de los contenidos desarrollados en el año.

### **Condiciones para rendir el examen:**

- ✓ Presentarse con UNIFORME COMPLETO y LIBRETA de comunicados.
- ✓ Respetar el horario de inicio de la Comisión Evaluadora, con una tolerancia no mayor a 20 min.
- ✓ Presentar carpeta completa con parte teórica.