

EDUCACIÓN FÍSICA I

Programa vigente a partir del año 2001

1. EXPECTATIVAS DE LOGRO

- Analizar los efectos que producen las actividades físicas en la salud, tomando conciencia de acciones que la benefician o perjudican.
- Conocer y comprender la dimensión corporal de la vida y relacionarla con el juego, el deporte y la salud.
- Distinguir y relacionar actividad física, juego, deporte y vida en la naturaleza
- Evaluar la importancia de realizar actividad física, deportes y vida en naturaleza.

2. CONTENIDOS CONCEPTUALES

Unidad 1

Eje: "La dimensión corporal del ser humano y cómo educarla para preservar la salud".

- Capacidades motoras
- Esquema corporal
- Grupos musculares
- Tono muscular
- Articulaciones y movimientos
- Destreza
- Conciencia postural
- Educación física
- Salud
- Deportes
- Organización espacio-temporal
- Conciencia corporal

Unidad 2

Eje: "El deporte como proyección social y actividad lúdica"

- El juego y la regla
- El juego y el jugar
- Juego adaptado
- Juegos predeportivos
- Espacio, tiempos y roles
- Estructura del juego y de los deportes
- Equipo, reglas, técnica y táctica

Unidad 3

Eje: " Interacción del hombre con su entorno natural y vida al aire libre"

- Actividad en el medio natural
- Cuidado y prevención
- Formas de vida en naturaleza
- Medidas de seguridad
- Juegos en la naturaleza
- Orientación
- Tipos de fuego
- Cocina rústica
- Armado y desarmado de carpas
- Manejo de herramientas
- Conservación de alimentos

3. CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- Identificación y práctica de ejercicios de fuerza, flexibilidad, elongación, velocidad, equilibrio y resistencia.
- Uso y combinación de esquemas posturales específicos, especialmente de la izquierda y la derecha del propio cuerpo y su proyección al mundo de los objetos y de las personas.
- Regulación de las intensidades del esfuerzo en orden a las sensaciones subjetivas.
- Reconocimiento y utilización del espacio del juego en función de los compañeros, los rivales y del elemento.
- Asunción de nuevos roles y cambio de roles individuales y grupales.
- Aplicación de los principios y fundamentos a diversas situaciones de juego.
- Reconocimiento e identificación de lugares de riesgo.
- Reconocimiento e identificación de señales y situaciones relacionadas con el medio ambiente aplicadas a las actividades lúdicas.
- Experimentación de diferentes técnicas apuntando a su dominio

4. CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Confianza en las propias posibilidades corporales y motrices.
- Disposición y apertura para las actividades físicas.
- Perseverancia en la búsqueda y el logro de la eficiencia motriz
- Disfrute de la actividad lúdica
- Tolerancia y serenidad en la victoria y en la derrota.
- Respeto y aceptación de las reglas establecidas.
- Respeto y tolerancia por el otro, sus opiniones, sus propuestas, críticas y postura personal.
- Respeto por la naturaleza y el ambiente
- Toma de conciencia y prevención ante posibles accidentes ambientales.
- Toma de conciencia de la importancia de preservar el propio cuerpo.

5. METODOLOGÍA

Nuestra propuesta metodológica apunta a que el alumno disfrute de la actividad exploratoria, dándole la posibilidad de indagar, dudar, experimentar y también cometer errores. Que pueda el que aprende, elegir con qué llegar a la acción, relacionar los hechos, buscar puntos de referencia y sentir placer en el aprendizaje de los movimientos.

A partir de la observación del desarrollo de la tarea y tratando de comprender qué ocurre durante el proceso de aprendizaje poder orientar, estimular o reorientar dicho proceso. Adaptar, crear y recrear metodologías generando estrategias que posibiliten la autonomía individual y la cooperación y la interdependencia en las tareas grupales.

Se intentará reconocer las diferencias entre los alumnos en función de sus experiencias previas y posibilidades individuales, descubriendo sus condiciones, potenciándolas en pos de una Educación Física para todos.

Estamos convencidos de que no existe una única metodología de la enseñanza y el aprendizaje que se pueda aplicar de forma pura y que solucione todos los problemas de la enseñanza. Creemos si que se pueden combinar diferentes metodologías en función del lugar de trabajo, los materiales, el contenido a desarrollar, los objetivos a lograr, el momento de la clase, las características del grupo, la experiencia del docente y el grupo, etc..

Pensamos que no existe una fórmula mágica para llevar adelante una clase de educación Física o de cualquier disciplina, sino que una clase es un momento único y una de sus características es la simultaneidad. Esto hace que el docente tenga que estar preparado para tomar muchas decisiones, en diferentes niveles en poco tiempo, para lograr coherencia y unidad.

6. BIBLIOGRAFÍA

Apuntes de la materia
Reglamentos de Deportes varios