

EDUCACIÓN FÍSICA III
Tercer año - Plan 2001 - Vigente a partir del 2003

1. EXPECTATIVAS DE LOGRO

- Conocer los efectos que producen las actividades físicas en la salud.
- Comprender las formas para desarrollar las capacidades motoras y expresivas.
- Analizar las diferencias y similitudes, entre juego, juego reglado, y deporte.
- Manejar los elementos básicos de la estructura de los juegos y deportes.
- Comprender y aplicar técnicas básicas de vida en la naturaleza, y los elementos necesarios para su realización.
- Valorar las producciones individuales y grupales en los juegos y en las actividades físicas.
- Evaluar la utilidad de los marcos normativos para la convivencia, la actividad lúdica, las actividades físicas y la salud .

2. CONTENIDOS CONCEPTUALES

UNIDAD 1

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

- Capacidades motoras (coordinativas y condicionantes.)
- Posturas inconvenientes, compensación, corrección.
- La destreza y la habilidad; recursos para la acción.
- Métodos y técnicas de aprendizaje de habilidades.
- Tipos de contracción muscular.
- Ejercicios inconvenientes.
- Beneficios del cuidado de la salud.

UNIDAD 2

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

- El juego y la regla, negocio, acuerdo y respeto.
- El comportamiento deportivo.
- Deporte y salud.
- La oposición y la comunicación gestual y corporal.
- Conflictos y propuestas para superarlos.

UNIDAD 3

Eje: "Interacción del hombre con el medio natural y vida al aire libre"

- Preservación del medio natural. La contaminación.
- Construcción de normas convivencia.
- Juegos en y con la naturaleza.
- Repaso de las técnicas campamentiles
- Aplicación en el terreno de las distintas técnicas aprendidas.

3 CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- Regular las intensidades de esfuerzo de acuerdo a las capacidades individuales.
- Ejercitar los diferentes grupos musculares, articulaciones y movimientos globales y segmentarios.
- Seleccionar y combinar los diferentes esquemas posturales.
- Adquirir destrezas en relación al propio movimiento y el movimiento con otros, de acuerdo a los requerimientos tácticos y estratégicos.
- Poner en práctica formas de vida en la naturaleza y cuidado de los ambientes de trabajo.

4 CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Adquirir confianza y perseverancia para el logro de la eficiencia motriz.
- Tener disposición para trabajar y jugar en grupo participando de forma activa.
- Tratar con cuidado y preservación los elementos e instalaciones.
- Cuidar la salud comunitaria y ambiental.
- Respetar las reglas propias de los juegos y los deportes.
- Adquirir tolerancia y serenidad en la victoria y en la derrota
- Valorar el trabajo cooperativo y solidario.
- Superar los estereotipos discriminatorios por motivos de sexo, étnicos, sociales, religiosos u otros en la asignación de patrones respecto al uso del cuerpo.
- Adquirir espíritu de aventura, prudencia, decisión
- Adquirir una posición crítica ante los mensajes de los medios de comunicación social referidos al cuerpo, la salud y las practicas deportivas.