

EDUCACION FISICA IV

Plan 2001 - Cuarto Año - Vigente a partir de 2004

1. EXPECTATIVAS DE LOGRO

- Conocer los efectos que producen las actividades físicas en la salud.
- Conocer y analizar las formas y métodos para desarrollar las capacidades condicionales, preceptivo-motoras y expresivas y la relación entre éstas y su bienestar personal y social.
- Comprender la importancia del juego y sus beneficios.
- Jugar solos y con otros respetando las reglas acordadas.
- Conocer y aplicar las reglas elementales de los deportes de equipo.
- Conocer y aplicar las técnicas básicas de vida en la naturaleza en salidas cortas y largas.
- Evidenciar disposición para contribuir al cuidado y preservación del medio natural.

2. CONTENIDOS CONCEPTUALES

UNIDAD 1

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

- Relación entre capacidades coordinativas y condicionales.
- Posturas y esquemas posturales específicos.
- La destreza y la habilidad: recursos para la acción y relación con el medio natural y social.
- Métodos y técnicas de aprendizaje de habilidades.
- Tipos de contracción muscular, cuidados.
- Beneficios del cuidado de la salud.

UNIDAD 2

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

- El espíritu de la regla, fijar igualdad de condiciones para todos.
- El grupo de juego: pertenencia, pertinencia, conflictos.
- La estrategia como plan para resolver el juego.
- El deporte como práctica lúdico-motriz y la salud.
- El equipo y las diferentes roles de los integrantes.

- La técnica, la cooperación, la oposición, la comunicación.

UNIDAD 3

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

- Preservación del medio natural. La contaminación. Recursos renovables y no renovables.
- Actividades en la naturaleza y al aire libre.
- Técnicas campamentales.

3. CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- Regulación de intensidades de esfuerzo de acuerdo a las capacidades individuales.
- Encadenar fases de movimiento.
- Ajustes de posturas a movimientos específicos subsiguientes.
- Adaptación a códigos deportivos.
- Exploración de puestos y funciones relacionados con situaciones, roles y ubicaciones en el equipo.
- Puesta en práctica de formas de vida en la naturaleza y cuidado de los ambientes de trabajo.

4. CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Confianza en sus posibilidades de plantear y resolver problemas motores.
- Disposición para acordar, respetar y aceptar reglas para juegos y deportes.
- Cuidado del medio ambiente.
- Posición crítica ante los mensajes provenientes de los medios de comunicación social referidos a la salud, el cuerpo y las prácticas deportivas.