

EDUCACION FISICA V
Plan 2001 – Quinto año – Vigente a partir de 2005

1. EXPECTATIVAS DE LOGRO

- Conocer y valorar los efectos que producen las actividades físicas en la salud.
- Ampliar las variadas experiencias de movimiento que le faciliten la reproducción de aprendizajes en las situaciones de la vida cotidiana y en los juegos y deportes.
- Comprender la importancia del juego, sus beneficios y la necesidad de negociar.
- Jugar solos y con otros, respetando las reglas acordadas.
- Diferenciar las actividades lúdicas motrices de las deportivas institucionalizadas.
- Aplicar las reglas elementales de las reglas de equipo.
- Dominar y aplicar las técnicas básicas de vida en la naturaleza en salidas simples y complejas.
- Contribuir a la preservación del medio ambiente natural.

1. CONTENIDOS CONCEPTUALES.

UNIDAD 1: “La dimensión corporal del ser humano y como educarla para preservar la salud”

- Relación entre capacidades coordinativas y condicionales.
- Posturas inconvenientes , compensación y corrección.
- Las habilidades, aprendizaje y aplicación.
- Métodos y técnicas de aprendizaje de habilidades.
- Tono muscular.
- Relación: agonista- antagonista.
- Beneficios del cuidado de la salud.

UNIDAD 2: “El deporte como proyección social y actividad lúdica”

- El juego: ficción, libertad y compromiso.
- 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 practica lúdico-motriz.
- Beneficios en la salud.
- El equipo y los diferentes roles de los integrantes.
- La técnica, la cooperación, la oposición, la comunicación.

UNIDAD 3: “Interacción del hombre con el medio natural y vida al aire libre”

- Preservación del medio natural. Ecología. Ecosistemas.
- Grandes juegos. Caminatas.
- Técnicas campamentiles su aplicación.

3.- CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- Regulación de la intensidad del esfuerzo de acuerdo a las sensaciones subjetivas.
- Ajuste de posturas a movimientos subsiguientes.
- Encadenamiento de fases de movimiento.
- Elaboración y uso de estrategias de juego.
- Análisis de códigos reglamentarios deportivos.
- Análisis de comportamientos de cooperación y oposición.
- Puesta en practica de formas de vida en la naturaleza y cuidado del medio natural.

4.- CONTENIDOS ACTITUDINALES.

- Confianza en sus posibilidades de plantear y resolver problemas motores.
- Posición crítica, responsable y constructiva en relación con las actividades en que participa.
- Disposición para acordar, aceptar y respetar reglas para juegos y deportes.

5. METODOLOGÍA

Las clases serán eminentemente prácticas –actividades referidas a los puntos del programa- pero con una reflexión sobre la actividad que se realiza y sin dejar de lado los aspectos teóricos, especialmente los transferibles.