



INSTITUTO PRIVADO DEAN FUNES

Bv. Cangallo N°1888 B° 1° de Mayo Tel / Fax. 456 8461

deanfunes@institutodeanfunes.edu.ar

PROGRAMA ANUAL

EDUCACION FISICA 2025

Curso: 4to año

Docente:

- Arrieta, Gustavo.
- Pasteris, Maximiliano
- Sosa, Fernando



INSTITUTO PRIVADO DEAN FUNES

Bv. Cangallo N°1888 B° 1° de Mayo Tel / Fax. 456 8461

deanfunes@institutodeanfunes.edu.ar

METAS DEL CICLO ORIENTADO:

En el ciclo orientado, la Educación Física busca consolidar y profundizar el desarrollo de habilidades motrices y estrategias deportivas, promoviendo la autonomía del estudiante en la gestión de su propia práctica corporal. Se pretende que los estudiantes comprendan la importancia de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable y adquieran herramientas que les permitan participar activamente en distintas prácticas deportivas y recreativas de manera responsable y colaborativa.

META ESPECIFICA DE LA MATERIA:

En 4to año, el objetivo es que los estudiantes logren un dominio más avanzado de sus habilidades motrices específicas, aplicándolas en diferentes deportes y situaciones de juego real. Se busca que desarrollen capacidades físicas como la resistencia, la fuerza y la coordinación, además de fomentar la toma de decisiones estratégicas en el deporte. Así mismo, se promoverá el conocimiento sobre hábitos saludables y prevención de factores de riesgo asociados a la inactividad física.

UNIDADES PEDAGÓGICAS

Unidad Pedagógica 1: Sistema Esquelético y Muscular en el Movimiento

- Sistema esquelético: principales huesos y sus funciones en el movimiento.
- Músculos principales y su implicación en la actividad física.
- Relación entre el sistema muscular y las habilidades motrices.
- Aplicación del conocimiento anatómico en la mejora del rendimiento deportivo.

Unidad Pedagógica 2: Habilidades Motrices

- Definición y características de las habilidades motrices.
- Diferenciación entre habilidades motrices fundamentales y específicas.
- Práctica y aplicación de habilidades motrices en los deportes.



INSTITUTO PRIVADO DEAN FUNES

Bv. Cangallo N°1888 B° 1° de Mayo Tel / Fax. 456 8461

deanfunes@institutodeanfunes.edu.ar

Unidad Pedagógica 3: **Práctica Corporal Saludable**

- Beneficios de la práctica permanente de actividades corporales y motrices.
- Estilo de vida sedentario vs. estilo de vida saludable.
- Factores de riesgo para la salud asociados a la inactividad física.

Unidad Pedagógica 4: **Desarrollo de Capacidades Físicas**

- Métodos de entrenamiento de la resistencia y la fuerza.
- Coordinación y agilidad aplicadas a los deportes.
- Planificación de rutinas de entrenamiento personalizadas.

Unidad Pedagógica 5: **Deportes Colectivos - Handball y Vóley**

- Reglas básicas y fundamentos técnicos.
- Intenciones y principios tácticos en handball y vóley.
- Técnica individual aplicada al juego real.
- Desarrollo de la cooperación y el trabajo en equipo.

Unidad Pedagógica 6: **Deportes Colectivos - Fútbol y Básquet**

- Características del deporte colectivo.
- Deportes de invasión y cancha dividida.
- Reglas básicas y fundamentos técnicos.
- Intenciones y principios tácticos en fútbol y básquet.
- Técnica individual en relación con las habilidades motrices específicas.



INSTITUTO PRIVADO DEAN FUNES

Bv. Cangallo N°1888 B° 1° de Mayo Tel / Fax. 456 8461

deanfunes@institutodeanfunes.edu.ar

Unidad Pedagógica 7: **Estrategias de Juego y Hábitos Saludables**

- Aplicación de tácticas individuales y colectivas en los deportes.
- Resolución de situaciones de juego en tiempo real.
- Comunicación y liderazgo en el deporte.
- Importancia de la actividad física en la calidad de vida.
- Alimentación, hidratación y descanso en la práctica deportiva.
- Actividades recreativas y su impacto en el bienestar general.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La evaluación será tanto **sumativa como formativa**, considerando los siguientes aspectos:

- Participación activa y compromiso en la realización de actividades prácticas.
- Capacidad de resolución de situaciones motrices y lúdicas.
- Interacción y respeto por las propias capacidades y las de los demás.
- Observación directa del desempeño en cada unidad pedagógica.

BIBLIOGRAFÍA

- Apuntes de cátedra a cargo del docente.
- Presentaciones en PowerPoint y materiales digitales.
- Videos tutoriales y referencias audiovisuales de plataformas educativas como YouTube.