

**ESCUELA PREUNIVERSITARIA EN
CIENCIAS SOCIALES Y HUMANÍSTICAS**

BACHILLER EN CIENCIAS SOCIALES Y HUMANÍSTICAS

CUARTO AÑO	Horas Cátedra Semanales	Carga Horaria Anual (reloj)
Programa analítico del espacio curricular Educación Física	3 hs.	72 hs.

VIGENCIA DEL PROGRAMA: AÑO 2026

RECONOCIMIENTO MINISTERIAL DEL TÍTULO DE BACHILLER: EX2022-118202355-APNDNGU#ME

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS:

- Promover el desarrollo integral de los estudiantes, articulando dimensiones corporales, sociales, emocionales y cognitivas, reconociendo al cuerpo como una construcción permanente.
- Fomentar prácticas corporales y motrices saludables, orientadas al bienestar físico y mental, entendiendo la salud desde una perspectiva colectiva, preventiva y contextualizada.
- Estimular la reflexión crítica sobre el cuerpo, el movimiento y el deporte, analizando sus vínculos con la sociedad, la cultura, el poder, el género y la diversidad.
- Favorecer la participación democrática y el trabajo cooperativo, fortaleciendo valores como la solidaridad, el respeto, la inclusión y la responsabilidad social a través de actividades corporales, recreativas y deportivas.
- Desarrollar la autonomía, promoviendo elecciones conscientes y sostenibles en relación con la actividad física.
- Integrar la Educación Física al campo de las Ciencias Sociales, articulando saberes teóricos y prácticos que permitan comprender el fenómeno corporal desde perspectivas interdisciplinarias.

- Impulsar experiencias de extensión y vinculación comunitaria, utilizando las prácticas corporales, la recreación, el juego y el contacto con el ambiente natural, como herramientas de intervención social y construcción colectiva.

CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. Actividad Física y Salud

2. Recreación

3. Juego

4. Deporte

5. Actividad Física en el Ambiente Natural

UNIDAD N° 1: *Actividad Física y Salud*

- Concepto ampliado de salud: dimensiones biológicas, psicológicas, sociales y culturales.
- Actividad física y calidad de vida en contextos urbanos y comunitarios.
- Capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad y coordinación.
- Prácticas corporales orientadas al bienestar: entrenamiento funcional, actividades aeróbicas y de movilidad.
- Autocuidado, prevención de lesiones y hábitos saludables.
- Actividad física y salud mental: manejo del estrés, emociones y vínculos sociales.

UNIDAD N° 2: *Deporte*

- El deporte como fenómeno social y cultural.
- Deportes individuales y colectivos.
- Iniciación y práctica deportiva con enfoque participativo.
- Deporte, competencia y cooperación.
- Análisis crítico del deporte moderno: espectáculo, mercado y medios.
- Deporte y desigualdad social.
- Prácticas deportivas inclusivas y adaptadas.
- Reglamentos, arbitraje y organización deportiva básica.

UNIDAD TRANSVERSAL N° 3: *Juego, Recreación y actividades en contacto con el ambiente natural*

- El juego como práctica social, cultural e histórica.
- Tipos de juegos: tradicionales, populares, cooperativos, simbólicos y modificados.
- Juego y subjetividad: creatividad, expresión y comunicación.
- Juego, reglas y construcción colectiva de normas.
- Perspectiva de género, diversidad y juego.
- El juego como herramienta pedagógica y de intervención social.
- Recuperación de juegos tradicionales y locales.
- La recreación como derecho social y práctica cultural.

- Tiempo libre, ocio y consumo cultural.
- Actividades recreativas cooperativas y expresivas.
- Juegos recreativos no competitivos y de integración grupal.
- Organización y planificación de propuestas recreativas en ámbitos institucionales y comunitarios.
- Recreación inclusiva: accesibilidad, diversidad y participación.
- Recreación y construcción de lazos sociales.
- El ambiente natural como espacio educativo y social.
- Actividades en entornos naturales y urbanos abiertos: caminatas, trekking, orientación, ciclismo, juegos al aire libre.
- Educación ambiental y prácticas corporales sustentables.
- Cuidado del entorno y responsabilidad ecológica.
- Prevención de riesgos y seguridad en actividades en la naturaleza.
- Trabajo grupal y cooperación en ambientes naturales.
- Reconocimiento del territorio y la identidad local.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

Prácticas Corporales y Motrices

- Ejecución de movimientos y secuencias motrices básicas y específicas en distintas prácticas corporales.
- Aplicación de técnicas básicas de actividad física orientadas al cuidado del cuerpo.
- Regulación del esfuerzo físico de manera consciente y autónoma.
- Exploración de posibilidades corporales propias y grupales.
- Adaptación de movimientos según contextos, objetivos y capacidades diversas.

Juego y Recreación

- Participación activa en juegos individuales y grupales.
- Construcción, modificación y aceptación de reglas de juego.
- Resolución de situaciones lúdicas de manera cooperativa.
- Organización y coordinación de propuestas recreativas.
- Uso del juego como recurso para la integración social y la comunicación.

Deporte

- Práctica de habilidades técnicas y tácticas básicas en deportes individuales y colectivos.
- Participación en situaciones deportivas con enfoque inclusivo y no excluyente.
- Aplicación de reglamentos básicos y roles (jugador/a, árbitro/a, organizador/a)
- Análisis y adaptación de reglas para favorecer la participación.
- Trabajo en equipo y toma de decisiones colectivas en contextos deportivos.

Actividad Física y Salud

- Planificación y realización de rutinas básicas de actividad física.
- Aplicación de ejercicios de calentamiento, vuelta a la calma y elongación.
- Registro y autoevaluación de prácticas corporales.
- Reconocimiento de señales corporales: fatiga, dolor, recuperación.
- Implementación de hábitos saludables en la práctica cotidiana.

Actividad Física en el Ambiente Natural

- Realización de actividades corporales en espacios naturales y urbanos abiertos.
- Aplicación de normas de seguridad y cuidado ambiental.
- Uso de herramientas básicas de orientación y desplazamiento.
- Trabajo cooperativo en actividades al aire libre.
- Resolución de situaciones problemáticas en contextos naturales.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Valoración del cuerpo como construcción social, histórica y cultural.
- Aceptación y respeto por la diversidad corporal.
- Desarrollo de una actitud de autocuidado y bienestar integral.
- Reconocimiento de límites y posibilidades personales.
- Disposición positiva hacia la actividad física como práctica de cuidado de sí.
- respeto por las normas acordadas colectivamente.
- Actitud cooperativa y solidaria en las prácticas corporales.
- Participación responsable y comprometida en actividades grupales.
- Resolución pacífica de conflictos.
- Escucha activa y comunicación respetuosa.
- Rechazo de prácticas discriminatorias, violentas o excluyentes.
- Cuestionamiento de estereotipos corporales, de género y deportivos.
- Promoción de la igualdad de oportunidades en la participación.
- Reconocimiento y respeto por identidades, trayectorias y capacidades diversas.
- Construcción de espacios corporales inclusivos y seguros.
- Valoración del juego y la recreación como prácticas sociales significativas.
- Actitud crítica frente al exceso de competitividad.
- Disposición al disfrute, la creatividad y la expresión corporal.
- Compromiso con el juego limpio y la ética deportiva.
- Aceptación del error como parte del aprendizaje.
- Disposición al trabajo interdisciplinario.
- Respeto y cuidado del ambiente natural y urbano.
- Actitud responsable en el uso de espacios comunes.
- Conciencia ecológica en prácticas corporales al aire libre.
- Compromiso con acciones sustentables y de cuidado del entorno.

MODALIDAD DE EVALUACIÓN

Teórico: Oral y Escrito

