

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA
3° AÑO - C.O. - AÑO 2017

ESTABLECIMIENTO: COL. SEC. N° 5051 "NTRA. SRA. DE LA MERCED"

MODALIDADES: - BACHILLER EN CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES
- BACHILLER EN ECONOMÍA Y ADMINISTRACIÓN

CURSOS: 3° AÑO C. O. **TURNOS:** MAÑANA Y TARDE

PROFESORES: MARIEL VILLA AGÜERO – ANA SILVIA IPARRAGUIRRE – CARLOS URBANO – RAÚL LÓPEZ – CLAUDIA ZENTENO

OBJETIVOS

- ✚ Consolidar hábitos que permitan el cuidado de la salud y el bienestar físico general.
- ✚ Lograr la transferencia de aprendizajes anteriores en nuevos aprendizajes.
- ✚ Acrecentar la condición física mediante el entrenamiento de la función cardio - respiratoria logrando así una resistencia general.
- ✚ Conocer las principales modificaciones orgánicas que se producen como producto de la actividad física.
- ✚ Lograr la acomodación rítmica - coordinativa necesaria para asimilar técnicas deportivas.
- ✚ Valorar el medio ambiente cuidándolo.

CONTENIDOS CONCEPTUALES

UNIDAD N°1: LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SÍ MISMO.

CONDICIÓN FÍSICA

- Formas básicas de movimiento.
- Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Capacidades coordinativas: diferenciación, acoplamiento, reacción, orientación, equilibrio, cambio, ritmización.
- La postura.
- La respiración.
- El control de la actividad.
- La entrada en calor: importancia. Cambios fisiológicos.

UNIDAD N° 2: AJUSTES LUDOMOTRICES Y DEPORTIVOS DE LAS PRÁCTICAS CORPORALES.

Habilidades específicas propias de los deportes predominantemente abiertos:

HANDBAL

- Desplazamientos.

- Pases: sobre hombro, de pecho.
- Recepción: alta, media y baja.
- Dribling.
- Ritmo de tres tiempos.
- Formación táctica en ataque y defensa.
- Reglamento.

UNIDAD N° 3: AJUSTES LUDOMOTRICES Y DEPORTIVOS DE LAS PRÁCTICAS CORPORALES.

Habilidades específicas propias de los deportes predominantemente abiertos:

VÓLEIBOL

- Desplazamientos.
- Pase de arriba.
- Pase de abajo.
- Saque de abajo y de arriba.
- Remate y bloqueo.
- Formación básica.
- Sistemas defensivos y ofensivos.
- Tácticas de juego.
- Reglamento.

UNIDAD N° 4: AJUSTES LUDOMOTRICES Y DEPORTIVOS DE LAS PRÁCTICAS CORPORALES.

Habilidades específicas propias de los deportes predominantemente abiertos:

BASQUET

- Desplazamientos
- Pase de pecho
- Pase sobre hombro.
- Dribling.
- Ritmo de dos tiempos
- Entrada en bandeja
- Sistemas defensivos y ofensivos
- Reglamento.

UNIDAD N° 5: AJUSTES LUDOMOTRICES Y DEPORTIVOS DE LAS PRÁCTICAS CORPORALES.

Habilidades específicas propias de los deportes predominantemente cerrados:

GIMNASIA AERÓBICA, ACRO-SPORT

- Pasos básicos: marcha, paso V, step touch, lunge, elevaciones.
- Saltos
- Giros
- Equilibrios

- Pirámides

CRITERIOS DE APROBACIÓN DEL ESPACIO CURRICULAR

- + Presentación a clases con el uniforme correspondiente.
- + Asistencia: 80 % a clases.
- + Acreditar adecuados niveles de rendimiento motriz y actitudinal acordes a la edad y sexo.
- + Participar activamente en el desarrollo de las tareas propuestas en cada clase.
- + Observar comportamientos adecuados de convivencia y trabajo en cada encuentro.
- + Aprobación de pruebas sumativas y trimestrales.

PRUEBAS A EVALUAR EXAMEN FINAL:

- + VER CUADRO DE CAPACIDADES FÍSICAS ADJUNTO.
- + FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES APRENDIDOS. COMBINACIONES DE LOS MISMOS.
- + CIRCUITOS CARDIO-VASCULARES.
- + ESQUEMA DE GIMNASIA QUE SERÁ PRESENTADO EN LA MUESTRA DE EDUCACIÓN FÍSICA.
- + TEORÍA SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA POSTURA Y LA RESPIRACIÓN, MUSCULACIÓN.

OBSERVACIONES:

- El / la alumno/a deberá presentarse a Mesa de Examen con el uniforme correspondiente y el DNI.
- El / la alumno/a deberá tener presentado el certificado médico correspondiente.

Bibliografía:

- Apuntes de la materia.
- Reglamento de Vóleybol.
- Reglamento de Hándbol.
- Reglamento de Básquetbol.
- <http://www.sanar.org/deportes/respiracion-durante-el-ejercicio>
- es.wikipedia.org/wiki/Actividad_física
- www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html
- educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/06/10/postura-corporal
- <http://sharkfitness.wordpress.com/2008/01/18/entrada-en-calor-definicion-utilidad-recomendaciones-errores-efectos-fisiologicos-y-factores-a-considerar/>