

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA **1º AÑO DE C.B.C.**

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

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

TURNOS: MAÑANA Y TARDE

**PROFESORES: MARIEL VILLA AGÜERO – ANA SILVIA IPARRAGUIRRE - CLAUDIA
ZENTENO - MIGUEL LÓPEZ – CARLOS URBANO – SANTIAGO ARREDES**

AÑO: 2.018

FUNDAMENTACIÓN:

La Educación Física contribuye a la formación integral de nuestros alumnos, teniendo en cuenta la importancia de la actividad física para la salud social, mental y física.

Los contenidos seleccionados en este espacio curricular están orientados a promover actividades tendientes a alcanzar la disponibilidad corporal que les permita desenvolverse e interactuar en su medio socio cultural.

Desde nuestra área, debemos proponernos como un reto el contribuir a vencer algunos problemas que se plantean en esta etapa de crecimiento que es la inactividad y el mal uso del tiempo libre, para lo cual con el desarrollo de las diferentes actividades físicas planteadas se pretende generar hábitos saludables, una serie de beneficios que incluyen un crecimiento y un desarrollo de los sistemas cardio – respiratorios y músculo esqueléticos, como así también genera espacios donde puedan expresarse, interactuar socialmente, fortalecer su auto estima y conocer sus posibilidades y limitaciones.

Es necesario trabajar en estos primeros años hábitos de trabajo y orden que les permitan desenvolverse en el área de Educación Física con soltura.

CONTENIDOS

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

GIMNASIA FORMATIVA

- Formas básicas de movimiento: correr, saltar y lanzar.
- Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Capacidades coordinativas: coordinación, diferenciación, acoplamiento, reacción, orientación, equilibrio, cambio, ritmización.
- Músculos y huesos
- Entrada en calor
- La postura
- La respiración
- La relajación

UNIDAD N° 2 : LAS PRÁCTICAS CORPORALES LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS EN INTERACCIÓN CON OTROS.

Habilidades específicas propias del deporte abierto.

HANDBAL

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

UNIDAD N° 3: LAS PRÁCTICAS CORPORALES LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS EN INTERACCIÓN CON OTROS.

Habilidades específicas propias del deporte abierto.

VOLEIBOL

- Desplazamientos.
- Pases de arriba y de abajo.
- Saque de abajo.
- Reglamento.

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 músculos y huesos
 - Entrada en calor
 - La postura
 - La respiración
 - La relajación.

OBSERVACIONES:

- El / la alumno/a deberá presentarse a Mesa de Examen con el uniforme correspondiente (pantalón azul de Gimnasia - no calza - y remera blanca) y el DNI.
- El / la alumno/a deberá tener presentado el certificado médico correspondiente.

Bibliografía:

- Apuntes de la materia (La cartilla se encuentra en Biblioteca y Fotocopiadora)
- Reglamento de Vóleybol.
- Reglamento de Hándbol.
- Reglamento de Básquetbol.
- <http://www.sanar.org/deportes/respiracion-durante-el-ejercicio>
- [es.wikipedia.org/wiki/Actividad_física](http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica)
- 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/>