

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA
2° 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: CLAUDIA ZENTENO - ANA SILVIA IPARRAGUIRRE - MARIEL VILLA

AGÜERO – ANDRÉS SILVESTRE – CARLOS URBANO

AÑO: 2.018

FUNDAMENTACIÓN:

La Educación Física es la parte de la Educación que utiliza de manera sistemática las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales (aire, sol, agua, etc.) como medios específicos.

La acción física se considera hoy día como un medio educativo privilegiado, porque compromete al ser en su totalidad y brinda al docente la posibilidad de educar a través de cada actividad física. Brinda al ser humano, la posibilidad concreta de mejorar su nivel orgánico - funcional debido a las modificaciones internas producidas por el movimiento. Genera hábitos y actitudes que desencadenan una serie de responsabilidades por el cuidado de su cuerpo.

Durante el presente periodo lectivo se trabajará con Gimnasia Formativa durante todo el año, modificándose los tiempos según la época del año. Además se trabajará con Hándbol como único deporte.

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
- Concepto de Educación Física
- Beneficios de la actividad física
- Articulaciones
- Diccionario técnico de Educación Física.

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

Habilidades específicas propias de los deportes abiertos.

HANDBOL: fundamentos básicos

- Desplazamientos
- Dribling
- Pases: de pecho, sobre hombro, con pique, de gancho, de faja
- Recepciones: alta, media y baja
- Ritmo de tres tiempos
- Lanzamientos
- Juego 5 x 5, 6 x 6, 7 x 7.
- Reglamento.

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

Habilidades específicas propias de los deportes abiertos.

HÁNDBOL: sistemas de juego

- Formación inicial y básica.
- Sistemas ofensivos.
- Sistemas defensivos.
- Tácticas de juego.
 - Ataque y defensa – nociones básicas.

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

Habilidades específicas propias del deporte

GINNASIA AERÓBICA Y ACRO SPORT

- Pasos básicos: Marcha, Paso V, Step touch, Lange
- Elevaciones
- Saltos, giros y equilibrios.
- Pirámides de 2, 3, 4 y más integrantes

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 del deporte aprendido. 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.

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 Hándbol.
- <http://www.sanar.org/deportes/respiracion-durante-el-ejercicio>
- es.wikipedia.org/wiki/Actividad_fisica
- 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/>