



## **MODELO DE PRESENTACIÓN DE PROGRAMA POR DEPARTAMENTO**

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

**TURNO: MAÑANA**

**MODALIDAD: TURNO MAÑANA: BACHILLER EN CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES**

**CURSO: 2° AÑOS DE C.B.C.**

**ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA**

**PROFESORES: CLAUDIA ZENTENO - ANA SILVIA IPARRAGUIRRE - MARIEL VILLA AGÜERO – ANDRÉS SILVESTRE – CARLOS URBANO- DANIEL MAMANI**

**AÑO: 2.019**

### **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.

### **PROGRAMA**

**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.
- Concepto de Educación Física
- Beneficios de la actividad física
- Entrada en calor
- La postura
- La respiración
- La relajación
- Músculos y huesos
- Articulaciones
- Diccionario técnico de Educación Física.



## **UNIDAD Nº 2: LAS PRÁCTICAS CORPORALES LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS EN INTERACCIÓN CON OTROS.**

**Habilidades específicas propias de los deportes abiertos.**

### **HANDBOL-BASQUETBALL: 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 Nº 3: LAS PRÁCTICAS CORPORALES LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS EN INTERACCIÓN CON OTROS.**

**Habilidades específicas propias del deporte**

### **GIMNASIA 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 (el que será presentado en la muestra de Educación Física).
- ✚ Teoría:
  - Concepto de Educación Física
  - Beneficios de la actividad física
  - Entrada en calor
  - La postura
  - La respiración



- La relajación
- Músculos y huesos
- Reglamento de los diferentes deportes vistos

✚ La evaluación final consistirá en tres etapas:

**Primera etapa:** El alumno deberá rendir un examen teórico escrito u oral (a criterio del tribunal examinador). El mismo deberá ser aprobado con una nota que acredite el 60% de los contenidos como mínimo.

**Segunda etapa:** Para acceder a esta instancia el alumno deberá haber aprobado el examen teórico. Aquí se tomarán las pruebas según el cuadro de capacidades físicas adjunto. Deberá aprobar el 80% de las pruebas.

**Tercera etapa:** Para acceder a esta instancia el alumno deberá haber aprobado la primera y segunda etapa. Aquí se tomarán los fundamentos técnicos de los deportes señalados en este programa. Deberá aprobar el 80% de las pruebas.

#### **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](http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_fisica)
- [www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html](http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html)
- [educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/06/10/postura-corporal](http://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/>