



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

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

**TURNO: TARDE**

**MODALIDAD: BACHILLER EN ECONOMIA Y ADMINISTRACION**

**CURSO: 1° AÑO C.B.C.**

**ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA**

**PROFESORES: ANA SILVIA IPARRAGUIRRE - CLAUDIA ZENTENO - MIGUEL LÓPEZ**

**AÑO: 2.019**

### **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.

### **PROGRAMA**

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

**Habilidades específicas propias del deporte abierto.**

### **HANDBAL-BASQUETBALL**

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

## **UNIDAD Nº 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:
  - Concepto de Educación Física
  - Actividad física: Beneficios
  - Entrada en calor
  - La postura
  - La respiración
  - La relajación.
- ✚ 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), Programa y 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\\_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/>