

**PROGRAMA ANUAL**

**AÑO: 2019 CICLO:**

**C.B.**

**CURSO: 1º A**

**ASIGNATURA: Educación Física**

**HORAS CATEDRAS: 3has.**

**DOCENTE: MEZZANOTTE Claudio**

**OBJETIVOS**

- Explorar y comprender el cuerpo sexuado y el movimiento propio en la unidad y diversidad de sus múltiples dimensiones.
- Adquirir las herramientas y procedimientos necesarios para la construcción autónoma y responsable de su proyecto de vida saludable, apropiándose del conocimiento, práctica y disfrute de actividades físicas lúdicas, deportivas y expresivas, tomando conciencia de las acciones que favorecen y perjudican el cuidado de la salud.
- Tomar conciencia de los beneficios que produce la actividad física en las personas.
- Desarrollar la capacidad de ajuste motor a las diversas situaciones de juego, mejorando el nivel de destreza. Reconocer en la práctica lúdica y deportiva el valor del juego cooperativo, el esfuerzo compartido y la resolución colectiva de problemas
- Conocer las reglas básicas del Basquetbol, Vóley y hándbol.
- Reconocer huesos la función que cumple cada uno.
- Asumir una actitud positiva hacia la práctica permanente de actividades lúdico-deportivas.

**UNIDAD DIAGNOSTICA:**

**PRACTICO:**

- Capacidad aeróbica: evaluación diagnóstica.
- Desempeño en juegos masivos

**PRIMER TRIMESTRE:**

**PRACTICO:**

- Capacidad aeróbica: práctica de métodos de desarrollo y test de evaluación.
- Básquet: habilidades motoras propias
- El juego y la regla – La lógica del juego y del deporte – Interpretación de las reglas de juego deportivas – Práctica deportiva.

**TEORICO:**

- Regla del básquet

## SEGUNDO TRIMESTRE

### PRACTICO:

- Capacidad fuerza: práctica de métodos de desarrollo con auto carga y test de evaluación.
- Vóley: habilidades motoras propias
- El juego y la regla – La lógica del juego y del deporte – Interpretación de las reglas de juego deportivas – Práctica deportiva.

### TEORICO:

- Regla del básquet

## TERCER TRIMESTRE

### PRACTICO:

- Capacidad flexibilidad (elongación): práctica de métodos de desarrollo y test de evaluación.
- Hándbol: habilidades motoras propias
- El juego y la regla – La lógica del juego y del deporte – Interpretación de las reglas de juego deportivas – Práctica deportiva.

### TEORICO:

- Regla del hándbol
- Huesos: tipo y ubicación.

## EVALUACIONES

A continuación, se menciona las evaluaciones que los alumnos tendrán en el transcurso del año

## PRIMER TRIMESTRE

- CAPACIDAD AEROBICA: test de carrera continua
- PRACTICA DEPORTIVA: básquet, ejecución de habilidades básicas, circuitos, juego 3 vs 3
- ESCRITA: múltiple opción, reglamento de básquet

## SEGUNDO TRIMESTRE

- ESCRITA: reglas del vóley
- CAPACIDAD fuerza: (circuito) test de abdominales y fuerza de brazos y de piernas
- PRACTICA DEPORTIVA: vóley, ejecución de habilidades básicas, circuitos

## TERCER TRIMESTRE

- CAPACIDAD FLEXIBILIDAD: ejecución de ejercicios de elongación para diferentes grupos musculares.
- PRACTICA DEPORTIVA: Hándbol, ejecución de habilidades básicas, circuitos
- ESCRITA: huesos, tipos y ubicación.
- ORAL: Reglas del Hándbol

### EVALUACION DE PROCESO:

- Predisposición, compromiso y participación para con la asignatura.
- Esfuerzo por vencer las dificultades, demostrando interés y dedicación.
- Responsabilidad, respeto e integración.
- Actitud frente a la materia, docente y compañeros.
- Cumplimiento de las pautas de trabajo.

## PAUTAS Y CRITERIOS DE EVALUACION

BASQUET: habilidades motoras propias, ajuste motor al juego. Reglamento

VOLEY: habilidades motoras propias, ajuste motor al juego, Reglamento

HANDBOL: habilidades motoras propias, ajuste motor al juego, Reglamento

CAPACIDAD RESISTENCIA AEROBICA: sobre un circuito de (cancha de 20x40) los alumnos deberán correr en forma continua 10' (minutos) sin detenerse, ni caminar. Debiendo como mínimo completar el 80% del test (8 minutos) para aprobar con calificación 6.

CAPACIDAD FUERZA MUSCULAR: (CIRCUITO) test fuerza de brazos: auto carga, ejecución correcta, y solicitud de un mínimo de repeticiones. Test de fuerza de piernas: auto carga, ejecución correcta, y solicitud de un mínimo de repeticiones.

Fuerza Abdominal: evaluación teniendo en cuenta cantidad de repeticiones (20 repeticiones varones y 15 las mujeres) \_ estimativo\_ y la calidad de ejecución.

CAPACIDAD FLEXIBILIDAD (ELONGACION): se evaluará la identificación y ejecución correcta de ejercicios que involucren distintos grupos musculares.

#### REQUISITOS PARA RENDIR EXAMEN

- El alumno/a, deberá presentarse con el uniforme correspondiente a la asignatura
- Presentar el boletín de calificaciones firmado por alguno de sus padres o tutor, en el caso de coloquio o complementario.
- Disponer del material específico solicitado para la asignatura.

#### BIBLIOGRAFÍA

Los apuntes fueron confeccionados teniendo en cuenta los siguientes libros y autores: o Emilio E. Mazzeo "Atletismo para Todos". Editorial Brujas, Córdoba, Argentina, 2003. o Tudor Bompa, "Periodización de la Fuerza". Editorial Modulos, Buenos Aires, Argentina, Abril 1995. o Antonio M. Seoane. " Didactica del Baloncesto". Editorial Paidotribos, Barcelona, España, 2010. o Mario Di Santo. "Flexibilidad, Teoría, Técnica, metodología". Editorial Veronesi, Córdoba, Argentina, 1997. o Berthold Fröhner. "Voleibol, juegos para el entrenamiento". Editorial Stadium, Buenos Aires, Argentina, 2007. o Wojciech jans. " handball, juegos para el entrenamiento". Editorial Stadium, Buenos Aires, Argentina. 2007. o Editorial Stadium, reglamentos de Basquet, Volley y Handball, o La elección de este material se debió a lo completo, sencillo y adecuado que se encuentra, para poder ser utilizado por el alumno.