

PROGRAMA ANUAL

AÑO: 2019 CICLO:

C.B.

CURSO: 6° A

ASIGNATURA: Educación Física

HORAS CATEDRAS: 3has.

DOCENTE: MEZZANOTTE Claudio

OBJETIVOS

- Mejorar el desarrollo de las capacidades motoras y la calidad de ejecución de los ejercicios, superándose de acuerdo con sus propias posibilidades.
- Disponer la capacidad de ajuste motor a las diversas situaciones de juego, mejorando las habilidades motoras específicas de cada deporte.
- Conocer las reglas básicas del Basquetbol Vóley y hándbol y su aplicación a través del arbitraje
- Asumir una actitud positiva hacia la práctica permanente de actividades lúdico-deportivas.

UNIDAD DIAGNOSTICA:

PRACTICO:

- Capacidad aeróbica:
- evaluación diagnóstica.
- Desempeño en Vóley, hándbol y Basquetbol.

PRIMER TRIMESTRE

PRACTICO:

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

TEORICO:

- Regla de básquet

SEGUNDO TRIMESTRE

PRACTICO:

- Capacidad fuerza: **práctica de métodos de desarrollo** y test de evaluación.
- Capacidad aeróbica: **práctica de métodos de desarrollo** y test de evaluación
- Vóley: **habilidades motoras propias, táctica, ataque y defensa.**
- El juego y la regla – La lógica del juego– Práctica deportiva -**Interpretación de las reglas de juego deportivas**

TEORICO:

- Regla de Vóley

TERCER TRIMESTRE

PRACTICO:

- Capacidad flexibilidad: **práctica de métodos de desarrollo** y test de evaluación
- Hándbol: **habilidades motoras propias, táctica, ataque y defensa**
- El juego y la regla – La lógica del juego– Práctica deportiva -**Interpretación de las reglas de juego deportivas**

TEORICO:

- Regla del hándbol

EVALUACIONES

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

PRIMER TRIMESTRE

- ORAL: reglamento de básquet. Señales de los árbitros
- CAPACIDAD AEROBICA: test de 1000 metros
- PRACTICA DEPORTIVA: básquet, ejecución habilidades propias del deporte, tipo de defensas y acciones de ataque

SEGUNDO TRIMESTRE

- ORAL: reglamento de vóley. Señales de los árbitros.
- CAPACIDAD FUERZA test de ejercicios de auto cargas, pesos libres, circuito
- PRACTICA DEPORTIVA: vóley, ejecución habilidades propias del deporte, tipo de defensas y acciones de ataque

TERCER TRIMESTRE

- ORAL: reglamento de hándbol
- PRACTICA DEPORTIVA: hándbol, ejecución habilidades propias del deporte, tipo de defensas y acciones de ataque
- CAPACIDAD FLEXIBILIDAD: ejecución correcta de las técnicas de flexibilidad.

PAUTAS Y CRITERIOS DE EVALUACION

VOLLEY: Técnica: ejecución correcta de habilidades propias

Táctica: reconocer y ejecutar sistemas de defensa y ataque.

Reglamento: conocimiento de la regla y su aplicación en el juego

BASQUET: Técnica: ejecución correcta de habilidades propias

Táctica: reconocer y ejecutar sistemas de defensa y ataque.

Reglamento: conocimiento de la regla y su aplicación en el juego

HANDBOL: Técnica: ejecución correcta de habilidades propias.

Táctica: reconocer y ejecutar sistemas de defensa y ataque.

Reglamento: conocimiento de la regla y su aplicación en el juego

CAPACIDAD RESISTENCIA AEROBICA: sobre un circuito de (cancha de 20x40) los alumnos deberán correr en forma continua la distancia de 1000 metros, en el menor tiempo posible, sin detenerse, ni caminar

CAPACIDAD FUERZA MUSCULAR: se ejecutarán una serie de ejercicios en circuito con el propio cuerpo, y con utilización de pesos libres, donde se trabajen diferentes grupos musculares, ejecución correcta y un mínimo de repeticiones

CAPACIDAD FLEXIBILIDAD: ejecución correcta de las técnicas de flexibilidad

CRITERIOS DE EVALUACION

EVALUACIONES PRÁCTICAS:

Reproducción de habilidades propias de cada deporte, respetando principios básicos en cada ejecución.

Pensamiento táctico en situaciones de ataque y defensa

Evolución en el desarrollo de las habilidades y las capacidades.

Rendimiento en los test de evaluación.

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.

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 Bompá, "Periodización de la Fuerza". Editorial Modulos, Buenos Aires, Argentina, Abril 1995. o Antonio M. Seoane. "Didáctica 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.

