

PROGRAMA ANUAL

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física

HORAS CATEDRAS: 3 (tres)

AÑO: 2019

CICLO: C.B.

CURSO: 2do "A"

DOCENTE: Carlos GARCIA

OBJETIVOS GENERALES

- Valorar y tomar conciencia de los beneficios que produce la actividad física en las personas.
- Mejorar el desarrollo de las capacidades motoras y la calidad de ejecución de los ejercicios, superándose de acuerdo con sus propias posibilidades.
- Conocer el propio cuerpo, su cuidado, desarrollo y crecimiento, aceptando sus posibilidades de acción, respetando la diversidad y relaciones entre varones y mujeres.
- Desarrollar la capacidad de ajuste motor a las diversas situaciones de juego, mejorando las dimensiones tácticas y en especial las destrezas de cada deporte.
- Conocer e interpretar las reglas del Básquetbol, Handball y Vóley en el marco del deporte escolar.
- Reconocer músculos y huesos y la función que cumple cada uno.
- Asumir una actitud positiva hacia la práctica permanente de actividades lúdico-deportivas.
- Reconocer en la práctica lúdica y deportiva el valor del juego cooperativo, el esfuerzo compartido y la resolución colectiva de problemas. Aprender a jugar y competir.

UNIDAD N°1

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Demostrar mejoras en el desarrollo de la capacidad aeróbica y anaeróbica.
- Corregir desajustes en la técnica de la carrera.
- Construir las habilidades específicas del Vóley, iniciándose en el juego reducido.
- Conocer, aplicar e interpretar las reglas que rigen al Vóley a través del juego.
- Conocer e identificar los cambios en el propio cuerpo y su relación con la actividad física.

CONTENIDOS

Prácticas corporales y motrices

- Entrada en calor: *características – objetivos – ejercicios y actividades.*
- Capacidades Motoras:
 - Capacidad aeróbica y anaeróbica: *definición, características – Práctica y vivencia de diferentes métodos para su desarrollo – Test de evaluación.*
 - Fuerza, Velocidad y Flexibilidad: *Práctica de ejercicios – Corrección de desajustes posturales en los ejercicios.*
- Habilidades Motoras: *La carrera – Ejercicios – Desajustes posturales y técnicos.*
- **ESI en la Educación Física:** *crecimiento y desarrollo, conceptos. Menstruación y actividad física. La resistencia y su desarrollo en varones y mujeres.*

Prácticas corporales y motrices con los otros: *Los juegos y los deportes*

- Vóley: habilidades motoras propias (manejo alto, bajo y saque de abajo) – El juego y la regla – Aplicación e interpretación de los reglamentos deportivos – Las fases del juego – El juego motor: 2vs2, 3vs3, 4vs4, 6vs6 – Práctica deportiva escolar.
- Reglamento de Vóley: Instalaciones y equipamiento – Los participantes – Formato de juego – Acciones de juego – Líbero.
- Fútbol: *práctica lúdica motriz.* El juego.

UNIDAD N°2

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Demostrar mejoras en el desarrollo de la fuerza.
- Corregir desajustes en la ejecución de los ejercicios de fuerza y de flexibilidad.
- Construir las habilidades específicas del Handball, iniciándose en el juego con efectivos reducidos.
- Conocer, aplicar e interpretar las reglas que rigen al Handball a través del juego.
- Conocer y desarrollar conductas que permitan el cuidado del propio cuerpo.

CONTENIDOS

Prácticas corporales y motrices

- Capacidades motoras:
 - Capacidad fuerza: definición, clasificación – Práctica y vivencia de diferentes técnicas para su desarrollo – Corrección de desajustes posturales en los ejercicios – Test de evaluación.
 - Flexibilidad, Velocidad y Resistencia: Práctica de ejercicios – Corrección de desajustes posturales en los ejercicios.
- **ESI en la Educación Física:** *Alimentación, salud y actividad física. Hormonas y su desarrollo. Capacidades fuerza y su desarrollo en varones y mujeres.*

Prácticas corporales y motrices con los otros: *Los juegos y los deportes*

- Handball: desplazamientos, cambios de dirección, pase, recepción y lanzamiento – Los gestos y sus encadenamientos – La lógica y los roles del juego – Las fases del juego – Aplicación e interpretación de las reglas – El juego motor: 4vs4, 5vs5, 7vs7 – Práctica deportiva escolar.
- Reglamento de Handball: Campo de juego – Tiempo de Juego - El equipo y los jugadores – Formato de juego – Acciones de juego: saques, tiro libre, lanzamiento de 7mts.
- Fútbol: *práctica lúdico motriz.* El juego.

UNIDAD N°3

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar y ubicar huesos, músculos y grupos musculares.
- Construir las habilidades específicas del Básquetbol, iniciándose en el juego con efectivos reducidos.
- Conocer, aplicar e interpretar las reglas que rigen al Básquetbol a través del juego.
- Conocer y desarrollar conductas que permitan el cuidado del propio cuerpo.

CONTENIDOS

Prácticas corporales y motrices

- Capacidades Motoras: *Aplicación de formas para el desarrollo de estas capacidades.*
- Habilidades Motoras: *La carrera y el salto – Ejercicios – Desajustes posturales y técnicos.*
- Huesos y Músculos: *Conocimientos y ubicación.*
- **ESI en la Educación Física**: *drogas, alcohol y actividad física. Beneficios que produce la actividad física. Sus cuidados e higiene.*

Prácticas corporales y motrices con los otros: Los juegos y los deportes

- Básquetbol: *habilidades motoras propias (desplazamientos, lanzamiento, dribling y pase) – Encadenamiento – El juego y la regla – Aplicación e interpretación de los reglamentos deportivos – Las fases del juego – El juego motor: 3vs3, 4vs4 y 5vs5 – Práctica deportiva escolar.*
- Reglamento de Básquet: *Cancha y equipamiento – Equipos – Reglamentación del juego – Faltas – Violaciones a la regla.*
- Fútbol: *práctica lúdica motriz. El juego.*

CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN

Diagnóstica:

- Dominio de conocimientos previos.
- Actitud e interés hacia la asignatura.
- Desarrollo de capacidades y habilidades adquiridas.
- Manejo de vocabulario propio de la asignatura.

Evaluaciones escritas:

- Asimilación, interpretación, análisis, claridad y transferencia de conceptos y contenidos.
- Manejo de vocabulario propio de la asignatura.
- Coherencia y claridad en las respuestas.
- Prolijidad, legibilidad, redacción y ortografía.
- Cumplimiento de consignas.

Deportes:

- Reproducción de habilidades propias de cada deporte, respetando principios básicos en cada ejecución.
- Evolución en el desarrollo de las habilidades.
- Capacidad de ajuste motor al juego.

Capacidades Motoras:

- Rendimiento en cada test de evaluación, cumplimentando con el mínimo exigido. *(La calificación definitiva saldrá de una estandarización entre todos aquellos que hallan superado lo exigido)*

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

- Presentación de la carpeta, que debe contener: apuntes del espacio curricular, trabajos prácticos completos, evaluaciones escritas (*firmadas por los padres*)
- Libreta completa y firmada por el docente y los padres.
- Indumentaria correspondiente para la práctica de la asignatura, según reglamento de la Institución
- El examen tendrá carácter teórico-práctico, según el temario del programa.

BIBLIOGRAFIA

- Reglamento de Basquetbol. *Editorial Stadium.*
- Reglamento de Vóley. *Editorial Stadium.*
- Reglamento de Handball. *Editorial Stadium.*
- Apuntes confeccionados por la cátedra.

