

PROGRAMA ANUAL

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física

HORAS de CLASE: 3 (tres)

AÑO: 2023

CICLO: Básico

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 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 habilidades motoras y el nivel de destrezas.
- Conocer e interpretar las reglas, su importancia y los acuerdos colectivos en el marco de los juegos y el deporte escolar.
- 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.
- Asumir una actitud positiva hacia la práctica permanente de actividades.
- Adoptar medidas necesarias para la propia seguridad y la de los demás en la práctica.

UNIDAD N°1

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Demostrar mejoras en el desarrollo de las capacidades motoras. Conocer y adquirir conceptos.
- Corregir desajustes en la técnica de la carrera.
- Construir y desarrollar habilidades y destrezas que mejoren la capacidad de ajuste motor en el Hándbol.
- Conocer, aplicar e interpretar las reglas que rigen al Hándbol a través del juego.
- Conocer e identificar los cambios en el cuerpo y su relación con la actividad física.
- Ubicar e identificar músculos.

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.*
 - *Fuerza, Velocidad y Flexibilidad: Práctica de ejercicios – Corrección de desajustes posturales en los ejercicios.*
- Habilidades Motoras: *La carrera – Ejercicios – Desajustes posturales y técnicos.*
- Músculos: *Identificación – Ubicación.*

- **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

- **Handball y las habilidades motoras**: desplazamientos, cambios de dirección, pase, recepción y lanzamiento – Ejercicios de coordinación con pelota.
- **Handball y el juego**: 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 lúdica motriz*. El juego.

UNIDAD N°2

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Demostrar mejoras en el desarrollo de las capacidades motoras. Conocer y adquirir conceptos.
- Corregir desajustes en la ejecución de las habilidades motoras, ejercicios y destrezas
- Construir y desarrollar habilidades y destrezas que mejoren la capacidad de ajuste motor en el Basquetbol.
- Conocer, aplicar e interpretar las reglas que rigen al Basquetbol 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.
- Habilidades Motoras: *La carrera y el salto* – Ejercicios – Desajustes posturales y técnicos.
- **ESI en la Educación Física**: Alimentación: conceptos, conducta y hábitos, la buena alimentación, trastornos. Capacidades fuerza y su desarrollo en varones y mujeres.

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

- **Básquetbol y las habilidades motoras**: desplazamientos, lanzamientos, dribling y pase – Encadenamiento – Ejercicios de coordinación con pelota.
- **Básquetbol y el juego**: 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 lúdico motriz*. El juego.

UNIDAD N°3

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mejorar el desarrollo de de las capacidades motoras.
- Identificar y ubicar huesos, músculos y grupos musculares.
- Construir y desarrollar habilidades y destrezas que mejoren la capacidad de ajuste motor en el Vóley.
- Conocer, aplicar e interpretar las reglas que rigen al Vóley 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: *Ejercicios – Desajustes posturales y técnicos.*
- Huesos y Músculos: *Conocimientos y ubicación.*
- ESI en la Educación Física: *Beneficios que produce la actividad física. Sus cuidados e higiene.*

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

- Vóley y las habilidades motoras: *saque, pase, recepción y golpes. Ejercicios de coordinación con pelota.*
- Vóley y el juego: *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. Ejercicios de coordinación con pelota.*

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:

- Evolución en el desarrollo de las habilidades.
- Capacidad de ajuste motor al juego.

Capacidades y Habilidades Motoras:

- Rendimiento en diferentes test de evaluación.

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

- Libreta completa y firmada por los padres.
- Indumentaria correspondiente para la práctica de la asignatura, según AEC de la Institución
- El examen tendrá carácter teórico-práctico, según el temario del programa.

BIBLIOGRAFIA

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

