

# Instituto Técnico y Orientado Luis Manuel Robles

## PROGRAMA ANUAL

### PROGRAMA ANUAL

**ESPACIO CURRICULAR:** EDUCACIÓN FÍSICA

**CICLO LECTIVO:** 2023

**CICLO:** C.B.

**CURSO:** 4º B

**HORAS CATEDRAS:** 3 hs.

**DOCENTE:** MEZZANOTTE Claudio

#### OBJETIVOS

- Mejorar el desarrollo de las capacidades motoras, superándose de acuerdo a sus propias posibilidades, reconociendo los principios que rigen su funcionamiento
- Desarrollar y afirmar las diversas aptitudes/actitudes para el juego y las prácticas deportivas, reconociendo el valor del juego cooperativo, el esfuerzo compartido y la resolución colectiva de problemas.
- Definir una posición crítica, responsable y constructiva en relación con lo que los medios de comunicación divulgan acerca de las actividades corporales y motrices.
- Disponer la capacidad de ajuste motor, mejorando las habilidades motoras específicas de cada deporte.
- Conocer las reglas básicas del Basquetbol y Vóley analizando situaciones de juego
- Conocer los hábitos de alimentación saludable y las enfermedades por trastornos alimenticios

#### UNIDAD DIAGNOSTICA:

#### PRACTICO:

- Capacidad condicionales
- Juegos orientados
- evaluación diagnóstica.

## UNIDAD 1

### PRACTICO:

- Capacidad aeróbica: **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--**Interpretación de las reglas** (Classroom)

### TEORICO:

- Regla de Hándbol (classroom)
- Resistencia aeróbica, conceptos (classroom)
- ESI: charlas informativas

## UNIDAD 2

### PRACTICO:

- Capacidad fuerza: **práctica de métodos de desarrollo**
- Capacidad flexibilidad: **práctica de métodos de desarrollo**
- Básquet: **habilidades motoras propias, táctica, ataque y defensa.**

## UNIDAD 3

### PRACTICO:

- Capacidad fuerza: práctica de métodos de desarrollo con auto carga.
- VOLEY: habilidades motoras propias
- El juego y la regla – La lógica del juego y del deporte – Interpretación de las reglas de juego deportivas
- Capacidad flexibilidad (elongación): práctica de métodos de desarrollo.

### TEORICO:

- Regla de Básquet (Classroom)
- Capacidad fuerza, conceptos y definiciones (classroom)

# EVALUACIONES

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

- CAPACIDAD AEROBICA: test de carrera Continua y Fraccionada
- PRACTICA DEPORTIVA: Básquet y Vóley, ejecución de habilidades básicas, circuitos
- ESCRITA: múltiple opción, reglamento de básquet y Vóley

## EVALUACION DE PROCESO:

- Predisposición, compromiso, asistencia y participación para con la asignatura, tanto presencial como de manera virtual
- 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

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

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

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

CAPACIDAD RESISTENCIA AEROBICA: sobre un circuito de (cancha de 20x40) los alumnos deberán correr en forma fraccionada,) sin detenerse, ni caminar.

CAPACIDAD FUERZA MUSCULAR: (CIRCUITO): auto carga, pesos libres, ejecución correcta, circuitos

CAPACIDAD FLEXIBILIDAD (ELONGACION): 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. "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. "hándbol, juegos para el entrenamiento". Editorial Stadium, Buenos Aires, Argentina. 2007. o Editorial Stadium, reglamentos de Básquet, Vóley y Fútbol, o La elección de este material se debió a lo completo, sencillo y adecuado que se encuentra, para poder ser utilizado por el alumno.