

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA: 3 HS. CÁTEDRAS

AÑO: 2023

Prof. WALTER RUBÉN ROMANO

EXPECTATIVAS DE LOGRO

- ★ Adquirir conocimientos en relación a las formas básicas para desarrollar actividades corporales y motrices, y reconocer los efectos que estas prácticas tienen en la salud.
- ★ Distinguir las diferencias y similitudes entre juego y juego reglado.
- ★ Conocer los elementos básicos y habilidades necesarias para ejecutar actividades relacionadas con las prácticas de acciones lúdicas y deportivas.
- ★ Demostrar espíritu de cooperación y adaptación al grupo o equipo, respetando los códigos éticos propios de las prácticas.

UNIDAD N° 1: EL ESQUELETO HUMANO

TEORICO:

HUESOS DEL ESQUELETO HUMANO. FUNCIONES. TIPOS DE HUESOS. MIEMBROS SUPERIORES: BRAZO-ANTEBRAZO-MANO. TORAX. MIEMBROS INFERIORES: MUSLO - PIERNA - PIE. COLUMNA VERTEBRAL. CRANEO. COSTILLAS. ARTICULACIONES. CUIDADO DEL CUERPO.

UNIDAD N° 2: CAPACIDADES CONDICIONALES

PRACTICO:

RESISTENCIA GENERAL AEROBICA. FLEXIBILIDAD. FUERZA ABDOMINAL. FUERZA MIEMBROS INFERIORES. COORDINACION: MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES.

UNIDAD N° 3: HANDBALL

TEORICO – PRACTICO:

PASE - RECEPCION. LANZAMIENTOS: EN APOYO – SUSPENCIÓN. DRIBLING. DEFENSA INDIVIDUAL. TÁCTICA OFENSIVA: PASE Y VA. COONTRATAQUE SIMPLE, AMPLIADO: 2DA Y 3RA OLEADA. FINTAS. REGLAMENTO.

UNIDAD N° 4: BASQUET

TEORICO – PRACTICO:

DRIBLING. PASE – RECEPCION. LANZAMIENTOS, PARADAS 1T – 2T. DESPLAZAMIENTOS OFENSIVOS- DEFENSIVOS. GIROS. FINTAS, DEFENSA INDIVIDUAL. REGLAMENTO.

UNIDAD N° 5: VOLEIBOL

TEORICO – PRACTICO:

POSICIONES DE BASE. DESPLAZAMIENTOS: PASOS Y CARRERAS. MANEJO MANOS ARRIBA MANOS ABAJO. JUEGO REDUCIDO. SAQUE. REGLAMENTO.

UNIDAD N° 6: VIDA EN LA NATURALEZA

PRÁCTICO:

ORIENTACIÓN. PUNTOS CARDINALES. ACANTONAMIENTO. JUEGOS EN LA NATURALEZA. JUEGOS NOCTURNOS. NUDOS: TIPOS. CARPAS: LUGARES APTOS PARA ACAMPAR.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Responsabilidad y cumplimiento para con la asignatura y sus pautas de trabajo.
- Esfuerzo por vencer las dificultades, demostrando interés y dedicación.
- Asimilación, interpretación, análisis, claridad y transferencia de conceptos y contenidos.
- Vinculación y relación de conceptos teóricos/prácticos
- Manejo de vocabulario propio de la asignatura.
- Evolución en el desarrollo de capacidades y habilidades adquiridas.
- Reproducción de habilidades propias de cada deporte, respetando principios básicos en cada ejecución.
- Evolución en el desarrollo de las habilidades y las capacidades.

BIBLIOGRAFÍA:

- *ATLAS DEL CUERPO HUMANO*
- *ENCARTA: "Huesos del esqueleto"*
- *"Educación para la salud"/ Ed. SANTILLANA*
- *GOOGLE- Wikipedia: huesos del esqueleto*
- *Reglamentos*

REQUISITOS PARA RENDIR EXAMEN:

- *Presentar la carpeta teórica*
- *Uniforme de Educación Física*

PROFESOR: WALTER RUBEN ROMANO