

PROGRAMA ANUAL

AÑO: 2019 CICLO:

C.B.

CURSO: 4º B

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 juego
- 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.

- CAPACIDAD AEROBICA: carrera continua de 1800 metros para mujeres y 2200 para varones

- PRACTICA DEPORTIVA: básquet, ejecución habilidades propias del deporte, tipo de defensas y acciones de ataque

SEGUNDO TRIMESTRE

- ORAL: reglamento de vóley.
- 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 1800 metros y 2200 respectivamente, 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.

