

**PROGRAMA DE EDUCACION FISICA**

**PRIMER AÑO "C" (tres hs. cátedras)**

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 MOTORAS**

#### **PRACTICO:**

RESISTENCIA GENERAL AEROBICA. FLEXIBILIDAD. FUERZA ABDOMINAL. FUERZA MIEMBROS SUPERIORES E INFERIORES. COORDINACION MIEMBROS SUPERIORES E INFERIORES.

### **UNIDAD N° 3: HANDBALL**

#### **TEORICO – PRACTICO:**

PASE - RECEPCION. LANZAMIENTOS. DRIBLING. DEFENSA INDIVIDUAL. TACTICA OFENSIVA: PASE Y VA. COONTRATAQUE SIMPLE. FINTAS. DEFENSA INDIVIDUAL Y EN ZONA 3 – 3. REGLAMENTO.

### **UNIDAD N° 4: BASQUET**

#### **TEORICO – PRACTICO:**

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

### **UNIDAD N° 5: VOLEIBOL**

#### **TEORICO – PRACTICO:**

POSICIONES DE BASE. DESPLAZAMIENTOS: PASOS Y CARRERAS. MANEJO ALTO Y BAJO. SAQUE DE ABAJO Y ARRIBA. REGLAMENTO.

### **UNIDAD N° 6: VIDA EN LA NATURALEZA**

#### **PRÁCTICO:**

ORIENTACIÓN. PUNTOS CARDINALES. ACANTONAMIENTO. JUEGOS EN LA NATURALEZA. JUEGOS NOCTURNOS. TIPOS DE FUEGOS. CARPAS: DIFERENTES TIPOS, ARMADO.

## ***CRITERIOS DE EVALUACIÓN***

- Predisposición, compromiso y participación para con la asignatura.
- Esfuerzo por vencer las dificultades, demostrando interés y dedicación.
- Actitud frente a la materia, docente y compañeros
- Cumplimiento de las pautas de trabajo.
- Carpeta con material teórico
- Respeto por los demás y por las diferentes reglas de juego
- Transferir reglas durante el juego

## ***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**