

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

AÑO 2022

PROF. WALTER RUBÉN ROMANO

EXPECTATIVAS DE LOGRO

- Disponer de manera autónoma conocimientos en relación a las diversas formas de desarrollar actividades corporales y motrices en provecho de sus intereses, la salud y la calidad de vida.
- Desarrollar capacidad para demostrar comportamientos tácticos y estratégicos y un dominio técnico que le permita comprender y resolver los códigos reglamentarios en situaciones y acciones lúdicas y deportivas.
- Disponer la capacidad para adaptarse al grupo o equipo, demostrando una ética deportiva, sentimiento de cooperación, solidaridad y respeto al compañero, al adversario, al juez, a las normas.
- Asumir una actitud positiva hacia la práctica permanente de actividades corporales y motrices, lúdicas y deportivas.

UNIDAD N° 1: MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO

TEORICO:

MUSCULOS. TIPOS Y FUNCION. MIEMBROS INFERIORES. TORAX. MIEMBROS SUPERIORES. ABDOMEN. ARTICULACIONES. ENTRADA EN CALOR: FORMAS. ALIMENTACIÓN SALUDABLE. MOVIMIENTOS ARTICULARES.

UNIDAD N° 2: CAPACIDADES MOTORAS

PRACTICO:

CAPACIDADES MOTORAS RESISTENCIA GENERAL AEROBICA. FLEXIBILIDAD. FUERZA ABDOMINAL. FUERZA MIEMBROS SUPERIORES. FUERZA MIEMBROS INFERIORES. COORDINACIÓN MOTRIZ.

UNIDAD N° 3: HANDBALL

TEORICO – PRACTICO:

DRIBLING. PASE - RECEPCION. LANZAMIENTOS, SUSPENDIDO, EN APOYO. TRAYECTORIAS. CONTRAATAQUE AMPLIADO. DEFENSA INDIVIDUAL. FINTAS. PASE Y VA. ATAQUE 3-3. DEFENSA EN ZONA SISTEMA 3-3 / 3-2-1. EL ARQUERO. REGLAMENTO.

UNIDAD N° 4: BASQUET

TEORICO – PRACTICO:

DRIBLING. CAMBIO DE DIRECCION. PASES: FORMAS. LANZAMIENTOS: ESTÁTICO, EN BANDEJA. DESPLAZAMIENTOS: GIROS. FINTAS. REGLAMENTO.

UNIDAD N° 5: VOLEIBOL

TEORICO – PRACTICO:

VOLEY. MANEJO MANOS ARRIBA. MANEJO MANOS ABAJO. POSICIONES DE BASE. SAQUE DE ABAJO / ARRIBA. RECEPCIÓN. POSICIONES. JUEGO FORMAL. . REGLAMENTO.

UNIDAD N° 6: VIDA EN LA NATURALEZA

PRÁCTICO:

ORIENTACIÓN. ACANTONAMIENTO. JUEGOS EN LA NATURALEZA. JUEGOS NOCTURNOS. CAMINATA. CARPA: DIFERENTES TIPOS.

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

REQUISITOS PARA RENDIR EXAMEN

- Presentar carpeta con material teórico
- Uniforme de Educación Física

BIBLIOGRAFÍA:

- *ATLAS DEL CUERPO HUMANO*
- *ENCARTA: "Músculos"*
- *"Educación para la salud"/ Ed. SANTILLANA*
- *GOOGLE: Wikipedia- MÚSCULOS*
- *Reglamentos de juego*

PROFESOR: RUBEN ROMANO