

## **PROGRAMA**

**ESPACIO CURRICULAR: Educación Física**

**HORAS CATEDRAS: 3has. (por curso)**

**AÑO: 2019**

**CICLO: C.B.**

**CURSO: 3ro B**

**DOCENTE: Carlos GARCIA**

### **OBJETIVOS GENERALES**

- Valorar y tomar conciencia de los beneficios que produce la actividad física en las personas.
- Mejorar el desarrollo de las capacidades motoras superándose de acuerdo con sus propias posibilidades.
- Conocer el propio cuerpo, su cuidado, desarrollo y crecimiento, aceptando sus posibilidades de acción, respetando la diversidad y relaciones entre varones y mujeres.
- Conocer los principios que rigen el funcionamiento de las capacidades motoras, sus beneficios y perjuicios.
- Disponer la capacidad de ajuste motor a diversas situaciones de juego, mejorando las dimensiones técnicas y tácticas de cada deporte.
- Conocer, aplicar e interpretar el reglamento en situaciones de juego del Vóley, Handball y Básquetbol.
- Reconocer músculos, articulaciones y la función de ambos, analizando movimientos.
- Asumir una actitud positiva hacia la práctica permanente de actividades lúdico-deportivas.
- Reconocer en la práctica lúdica y deportiva el valor del juego cooperativo, el esfuerzo compartido y la resolución colectiva de problemas. Aprender a jugar y competir.

### **UNIDAD N°1**

#### ***OBJETIVOS ESPECÍFICOS***

- Mejorar el desarrollo de la resistencia.
- Reconocer y valorar los efectos positivos y negativos del entrenamiento de la resistencia.
- Corregir desajustes en la técnica de la carrera.
- Mejorar el desarrollo de las habilidades específicas del Vóley, aplicándolas en las distintas fases del juego, demostrando comportamiento táctico.
- Conocer, aplicar e interpretar las reglas que rigen al Vóley en situaciones de juego.
- Conocer e identificar los cambios en el propio cuerpo y su relación con la actividad física.

#### ***CONTENIDOS***

##### **Prácticas corporales y motrices**

- Entrada en calor: *características – objetivos – ejercicios y actividades.*
- Capacidades Motoras: *definición, característica.*
  - *Capacidad aeróbica y anaeróbica: definición, característica, efectos positivos y negativos – Práctica y vivencia de diferentes métodos y técnicas para su desarrollo – Test de evaluación de la capacidad aeróbica.*
  - *Fuerza, Velocidad y Flexibilidad: Práctica de ejercicios – Corrección de desajustes posturales en los ejercicios.*

- Habilidades Motoras: Definición - La carrera – Ejercicios – Desajustes posturales y técnicos.
- **ESI en la Educación Física:** crecimiento y desarrollo, conceptos. Menstruación y actividad física. La resistencia y su desarrollo en varones y mujeres.

### **Prácticas corporales y motrices con los otros: Los juegos y los deportes**

- Vóley: habilidades motoras propias (manejo alto, bajo, saque e iniciación al remate) – Ejercicios correctivos – La regla y su aplicación en el juego – La lógica y las fases del juego – El juego motor: 2vs2, 3vs3, 4vs, 6vs6 – Práctica deportiva escolar.
- Reglamento de Vóley: Capítulo 3: Formato de juego, estructura de juego – Capítulo 4: Acciones de juego – Capítulo 6: El jugador Líbero
- Fútbol: *práctica lúdica motriz.*
- Actividades y práctica deportiva: *actitudes y valores.*

## **UNIDAD N°2**

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Mejorar el desarrollo de la fuerza.
- Reconocer y valorar los efectos positivos y negativos del entrenamiento de la fuerza.
- Identificar músculos y movimientos articulares.
- Mejorar el desarrollo de las habilidades específicas del Handball, aplicándolas en las distintas fases del juego, demostrando comportamiento táctico.
- Conocer, aplicar e interpretar las reglas que rigen al Handball en situaciones de juego.
- Conocer y desarrollar conductas que permitan el cuidado del propio cuerpo.

### **CONTENIDOS**

#### **Prácticas corporales y motrices**

- Capacidades Motoras:
  - Fuerza: definición, características, tipos, efectos positivos y negativos – Práctica y vivencia de diferentes métodos y técnicas para su desarrollo – El entrenamiento con sobrecarga – Test de evaluación - corrección de desajustes posturales en los ejercicios.
  - Resistencia, Velocidad y Flexibilidad: *Práctica de ejercicios.*
- Músculos: *Tipos* – *Ubicación.* Articulaciones: *definición* – *Tipos* – *movimientos.*
- **ESI en la Educación Física:** Alimentación, salud y actividad física. Hormonas y su desarrollo. Capacidades fuerza y su desarrollo en varones y mujeres.

### **Prácticas corporales y motrices con los otros: Los juegos y los deportes**

- Handball: desplazamientos, fintas, pase, recepción y lanzamiento – Los gestos y sus encadenamientos - La lógica y las fases del juego – Ataque y defensa: resolución de situaciones, táctica colectiva – La regla y su aplicación en el juego – El juego motor: 4vs4, 5vs5, 7vs7 – Práctica deportiva escolar.
- Reglamento de Handball: El equipo – Los cambios – El Arquero - Forma de juego – Acciones de juego y su ejecución, instrucciones: el gol, saques, tiro libre, lanzamiento de 7mts.
- Fútbol: *práctica lúdica motriz.* Actividades y práctica deportiva: *actitudes y valores.*

## **UNIDAD N°3**

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Mejorar el desarrollo de la flexibilidad.
- Reconocer y valorar los efectos positivos y negativos del entrenamiento de la flexibilidad.
- Analizar movimientos articulares.
- Mejorar habilidades específicas del Básquetbol, aplicándolas en las distintas fases del juego, demostrando comportamiento táctico.
- Conocer, aplicar e interpretar las reglas que rigen al Básquetbol en situaciones de juego.
- Conocer y desarrollar conductas que permitan el cuidado del propio cuerpo.

## **CONTENIDOS**

### **Prácticas corporales y motrices**

- Capacidades Motoras:
  - Flexibilidad: definición, característica y principios – Práctica y vivencia de diferentes métodos y técnicas para su desarrollo – Corrección de desajustes posturales en los ejercicios – Test de evaluación.
  - Resistencia, Velocidad y Fuerza: *Práctica de ejercicios.*
- Articulaciones: Análisis de movimientos.
- **ESI en la Educación Física:** *drogas, alcohol y actividad física. Beneficios que produce la actividad física. Sus cuidados e higiene.*

### **Prácticas corporales y motrices con los otros: Los juegos y los deportes**

- Básquetbol: habilidades motoras propias (desplazamientos, lanzamiento, dribbling y pase) – El juego y la regla – La regla y su aplicación en el juego – Las fases del juego: resolución de situaciones, táctica colectiva – El juego motor: 3vs3, 4vs4, 5vs5 – Práctica deportiva escolar.
- Reglamento de Básquetbol: Equipos (Art.4) – Reglamentación del juego (Art. 8 al 19) – Violaciones a la regla (Art. 22 al 30) – Faltas (Art. 32, 36 al 38) – Disposiciones generales (Art. 40,41 y 43)
- Fútbol: *práctica lúdica motriz. Actividades y práctica deportiva: actitudes y valores.*

## **CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN**

### Diagnóstica:

- Dominio de conocimientos previos.
- Actitud e interés hacia la asignatura.
- Desarrollo de capacidades y habilidades adquiridas.
- Manejo de vocabulario propio de la asignatura.

### Evaluaciones escritas:

- Asimilación, interpretación, análisis, claridad y transferencia de conceptos y contenidos.
- Manejo de vocabulario propio de la asignatura.
- Coherencia y claridad en las respuestas.
- Prolijidad, legibilidad, redacción y ortografía
- Cumplimiento de consignas

### Deportes:

- Reproducción de habilidades propias de cada deporte, respetando principios básicos en cada ejecución.
- Evolución en el desarrollo de las habilidades.
- Capacidad de ajuste motor al juego.

Capacidades Motoras:

- Rendimiento en cada test de evaluación, cumplimentando con el mínimo exigido. *(La calificación definitiva saldrá de una estandarización entre todos aquellos que hallan superado lo exigido).*

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**

- Presentación de la carpeta, que debe contener: apuntes del espacio curricular, trabajos prácticos completos, evaluaciones escritas *(firmadas por los padres)*
- Libreta completa y firmada por el docente y los padres.
- Indumentaria correspondiente para la práctica de la asignatura, según reglamento de la Institución
- El examen tendrá carácter teórico-práctico, según el temario del programa.

### **BIBLIOGRAFIA**

- Reglamento de Basquetbol. *Editorial Stadium.*
- Reglamento de Vóley. *Editorial Stadium.*
- Reglamento de Handball. *Editorial Stadium.*
- Apuntes confeccionados por la cátedra.

