

Instituto Técnico y Orientado Luis Manuel Robles

PROGRAMA ANUAL

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

CICLO LECTIVO: 2023

CICLO: C.B.

CURSO: 1º A

HORAS CATEDRAS: 3 hs.

DOCENTE: MEZZANOTTE Claudio

OBJETIVOS

- Explorar y comprender el cuerpo sexuado y el movimiento propio en la unidad y diversidad de sus múltiples dimensiones.
- Adquirir las herramientas y procedimientos necesarios para la construcción autónoma y responsable de su proyecto de vida saludable, apropiándose del conocimiento, práctica y disfrute de actividades físicas lúdicas, deportivas y expresivas, tomando conciencia de las acciones que favorecen y perjudican el cuidado de la salud.
- Conocer el propio cuerpo, su cuidado, desarrollo y crecimiento, aceptando sus posibilidades de acción, respetando la diversidad y relaciones entre varones y mujeres.
- Tomar conciencia de los beneficios que produce la actividad física en las personas.
- Desarrollar la capacidad de ajuste motor a las diversas situaciones de juego, mejorando el nivel de destreza.
- Reconocer en la práctica lúdica y deportiva el valor del juego, el esfuerzo y la resolución de problemas

UNIDAD Diagnóstica:

PRACTICO:

- Capacidad condicionales
- Juegos orientados
- evaluación diagnóstica.

UNIDAD 1

PRACTICO:

- Capacidad aeróbica: práctica de métodos de desarrollo.
- HANDBALL: habilidades motoras propias
- El juego y la regla – La lógica del juego y del deporte – Interpretación de las reglas de juego deportivas.
- Capacidad Aeróbica: práctica de métodos de desarrollo de ésta capacidad condicional
- Capacidad flexibilidad (elongación): práctica de métodos de desarrollo.

TEORICO:

- Regla del Hándbol (classroom)
- Huesos: tipo y ubicación. (classroom)
- Resistencia aeróbica, conceptos (classroom)
- ESI: charlas informativas

UNIDAD 2

PRACTICO:

- Capacidad fuerza: práctica de métodos de desarrollo con auto carga.
- BASQUET: habilidades motoras propias
- El juego y la regla – La lógica del juego y del deporte – Interpretación de las reglas de juego deportivas
- Capacidad flexibilidad (elongación): práctica de métodos de desarrollo.

TEORICO:

- Regla de Básquet (classroom)
- Capacidad fuerza, conceptos y definiciones (classroom)

UNIDAD 3

PRACTICO:

- Capacidad fuerza: **práctica de métodos de desarrollo** y test de evaluación VOLEY: habilidades motoras propias

- Vóley: habilidades motoras propias
- El juego y la regla – La lógica del juego y del deporte – Interpretación de las reglas de juego deportivas
- Capacidad flexibilidad (elongación): práctica de métodos de desarrollo.

TEORICO:

- Regla de Vóley (classroom)
- Capacidad fuerza, conceptos y definiciones (casaron)

EVALUACIONES

A continuación, se menciona las evaluaciones que los alumnos tendrán en el transcurso del año

- CAPACIDAD AEROBICA: Test de carrera continua.
Test de carrera Fraccionada
- PRACTICA DEPORTIVA: Vóley, ejecución de habilidades básicas, circuitos
- ESCRITA: múltiple opción, reglamento de básquet, huesos del cuerpo humano

EVALUACION DE PROCESO:

- Predisposición, compromiso, asistencia y participación para con la asignatura, tanto presencial como de manera virtual
- 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.

PAUTAS Y CRITERIOS DE EVALUACION

HANDBALL: habilidades motoras propias, ajuste motor al juego, Reglamento

BASQUET: habilidades motoras propias, ajuste motor al juego. Reglamento

VOLEY: habilidades motoras propias, ajuste motor al juego, Reglamento

CAPACIDAD RESISTENCIA AEROBICA: sobre un circuito de (cancha de 20x40) los alumnos deberán correr en forma fraccionada,) sin detenerse, ni caminar.

CAPACIDAD FUERZA MUSCULAR: (CIRCUITO) fuerza de brazos: auto carga, ejecución correcta, Fuerza de fuerza de piernas: auto carga, ejecución correcta.

CAPACIDAD FLEXIBILIDAD (ELONGACION): ejecución correcta de ejercicios que involucren distintos grupos musculares.

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. Mazo "Atletismo para Todos". Editorial Brujas, Córdoba, Argentina, 2003. o Tudor Compa, "Periodización de la Fuerza". Editorial Módulos, Buenos Aires, Argentina, abril 1995. o Antonio M. Ceoanes. "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. "hándbol, juegos para el entrenamiento". Editorial Stadium, Buenos Aires, Argentina. 2007. o Editorial Stadium, reglamentos de Básquet, Vóley y Fútbol, o La elección de este material se debió a lo completo, sencillo y adecuado que se encuentra, para poder ser utilizado por el alumno.