PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA
1º AÑO DE C.B.C.
AÑO: 2.017

ESTABLECIMIENTO: COL. SEC. N° 5051 "NTRA. SRA. DE LA MERCED"

MODALIDADES: - BACHILLER EN CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES
- BACHILLER EN ECONOMÍA Y ADMINISTRACIÓN

AÑO: 1º AÑO DE C.B.C.

TORNOS: MAÑANA Y TARDE

PROFESORES: MARIEL VILLA AGÜERO – ANA SILVIA IPARRAGUIRRE - CLAUDIA ZENTENO - MIGUEL LÓPEZ – CARLOS URBANO

OBJETIVOS

- + Consolidar hábitos que permitan el cuidado de la salud y el bienestar físico general.
- + Acrecentar la condición física mediante el entrenamiento de la función cardio - respiratoria logrando así una resistencia general.
- + Lograr la acomodación rítmica - coordinativa necesaria para asimilar técnicas deportivas.
- + Incorporar el sentido de responsabilidad y hábitos de higiene.
- + Vivenciar la técnica correcta de los fundamentos básicos de los deportes vistos.
- + Poder jugar los diferentes deportes planificados, utilizando las reglas básicas y las técnicas de los fundamentos correctamente.

CONTENIDOS

UNIDAD N° 1: LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SI MISMO.

GIMNASIA FORMATIVA

- Formas básicas de movimiento: correr, saltar y lanzar.
- Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Capacidades coordinativas: coordinación, diferenciación, acoplamiento, reacción, orientación, equilibrio, cambio, ritmización.
- Músculos y huesos
- Entrada en calor
- La postura
- La respiración
- La relajación

**UNIDAD N° 2: LAS PRÁCTICAS CORPORALES LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS EN INTERACCIÓN CON OTROS.
HABILIDADES ESPECÍFICAS PROPIAS DEL DEPORTE ABIERTO.**

VOLEIBOL

- Desplazamientos.
- Pases de arriba y de abajo.
- Saque de abajo.
- Reglamento.

**UNIDAD N° 3 : LAS PRÁCTICAS CORPORALES LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS EN INTERACCIÓN CON OTROS.
HABILIDADES ESPECÍFICAS PROPIAS DEL DEPORTE ABIERTO.**

HANDBAL

- Pases: sobre hombro y de pecho.
- Recepción: alta, media y baja.
- Dribling.
- Formación básica en ataque y en defensa.
- Reglamento.

CRITERIOS DE APROBACIÓN DEL ESPACIO CURRICULAR

- ✚ Presentación a clases con el uniforme correspondiente.
- ✚ Asistencia: 80 % a clases.
- ✚ Acreditar adecuados niveles de rendimiento motriz y actitudinal acordes a la edad y sexo.
- ✚ Participar activamente en el desarrollo de las tareas propuestas en cada clase.
- ✚ Observar comportamientos adecuados de convivencia y trabajo en cada encuentro.
- ✚ Aprobación de pruebas sumativas y trimestrales.

PRUEBAS A EVALUAR EXAMEN FINAL:

- ✚ VER CUADRO DE CAPACIDADES FÍSICAS ADJUNTO.
- ✚ FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES APRENDIDOS. COMBINACIONES DE LOS MISMOS.
- ✚ CIRCUITOS CARDIO-VASCULARES.
- ✚ ESQUEMA DE GIMNASIA QUE SERÁ PRESENTADO EN LA MUESTRA DE EDUCACIÓN FÍSICA.
- ✚ TEORÍA SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA POSTURA Y LA RESPIRACIÓN.

OBSERVACIONES:

- El / la alumno/a deberá presentarse a Mesa de Examen con el uniforme correspondiente y el DNI.
- El / la alumno/a deberá tener presentado el certificado médico correspondiente.

Bibliografía:

- Apuntes de la materia.
- Reglamento de Vóleibol.
- Reglamento de Hándbol.
- Reglamento de Básquetbol.
- <http://www.sanar.org/deportes/respiracion-durante-el-ejercicio>
- [es.wikipedia.org/wiki/Actividad_física](http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica)
- www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html
- educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/06/10/postura-corporal
- <http://sharkfitness.wordpress.com/2008/01/18/entrada-en-calor-definicion-utilidad-recomendaciones-errores-efectos-fisiologicos-y-factores-a-considerar/>