

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA
2° 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: 2° AÑO DE C.B.C.

TURNOS: MAÑANA Y TARDE

PROFESORES: CLAUDIA ZENTENO - ANA SILVIA IPARRAGUIRRE - MARIEL VILLA AGÜERO
MIGUEL LÓPEZ - SANTIAGO ARREDES – LOPEZ, RAUL.

OBJETIVOS GENERALES

- ♀ Consolidar hábitos que permitan el cuidado de la salud y el bienestar físico general.
- ♀ Poder transferir aprendizajes anteriores.
- ♀ Acrecentar la capacidad física mediante el entrenamiento de la función cardio - respiratoria logrando así una resistencia general.
- ♀ Conocer las principales modificaciones orgánicas que se producen a través de la actividad física.
- ♀ Lograr la acomodación rítmica - coordinativa necesaria para asimilar técnicas deportivas.
- ♀ Desarrollar la personalidad con actitudes de responsabilidad y un espíritu de superación.
- ♀ Valorar el medio ambiente cuidándolo.

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
- Concepto de Educación Física
- Beneficios de la actividad física
- Articulaciones
- Diccionario técnico de Educación Física.

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

VOLEIBOL

- Posición básica.
- Desplazamientos.
- Pases de arriba y de abajo.
- Recepción .
- Saque de abajo.
- Juego 6x 6.
- Reglamento.

UNIDAD N° 3: LAS PRÁCTICAS CORPORALES LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS EN INTERACCIÓN CON OTROS.

Habilidades específicas propias de los deportes abiertos.

HÁNDBOL: Fundamentos básicos del deporte. Pases, recepciones (alta, media y baja), lanzamientos, dribling, Ritmo de tres tiempos. Ataque y defensa. Juego 7 x 7. Reglamento.

UNIDAD N° 4: LAS PRÁCTICAS CORPORALES LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS EN INTERACCIÓN CON OTROS.

Habilidades específicas propias de los deportes predominantemente abiertos:

BASQUET: Desplazamientos. Pase de pecho. Pase sobre hombro. Dribling. Ritmo de dos tiempos. Entrada en bandeja. Reglas básicas. Juego.

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 Vóleybol.
- 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/>