

PROGRAMA ANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
4º AÑO C.O. - AÑO 2017

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

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

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA

AÑO: 4º AÑO - C.O.

TURNOS: MAÑANA Y TARDE

PROFESORES: ANA SILVIA IPARRAGUIRRE – MARIEL VILLA AGÜERO - RAÚL LÓPEZ – GUSTAVO BUHLER

OBJETIVOS

-  Consolidar hábitos que permitan el cuidado de la salud y el bienestar físico general.
-  Lograr la transferencia de aprendizajes anteriores en nuevos aprendizajes.
-  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 como producto de la actividad física.
-  Lograr la acomodación rítmica - coordinativa necesaria para asimilar técnicas deportivas.
-  Jugar aplicando las técnicas correctas de cada deporte.
-  Respetar su sexualidad y la de sus pares.
-  Desarrollar la personalidad con actitudes de responsabilidad y un espíritu de superación.
-  Valorar el medio ambiente cuidándolo.

CONTENIDOS

UNIDAD N°1: PERFECCIONAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

- Formas básicas de movimiento.
- Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Capacidades coordinativas: diferenciación, acoplamiento, reacción, orientación, equilibrio, cambio, ritmización.
- La postura.
- La respiración.
- El control de la actividad.
- La entrada en calor: importancia. Cambios fisiológicos.
- Entrenamientos básicos para cada deporte.
- Educación sexual: aparatos reproductores, la reproducción, salud sexual, valores sexuales.

UNIDAD N° 2: AJUSTES LUDOMOTRICES Y DEPORTIVOS DE LAS PRÁCTICAS CORPORALES.

Habilidades específicas propias de los deportes predominantemente abiertos:

HANDBAL

- Desplazamientos.
- Pases: sobre hombro, de pecho.
- Recepción: alta, media y baja.
- Dribling.
- Ritmo de tres tiempos.
- Formación táctica en ataque y defensa.
- Reglamento.
- Arbitraje.

UNIDAD N° 3: AJUSTES LUDOMOTRICES Y DEPORTIVOS DE LAS PRÁCTICAS CORPORALES.

Perfeccionamiento de habilidades específicas propias de los deportes predominantemente abiertos.

VÓLEIBOL

- Desplazamientos.
- Pase de arriba.
- Pase de abajo.
- Saque de abajo y de arriba.
- Remate y bloqueo.
- Formación básica.
- Sistemas defensivos y ofensivos.
- Tácticas de juego.
- Reglamento.
- Arbitraje.

UNIDAD N° 4: AJUSTES LUDOMOTRICES Y DEPORTIVOS DE LAS PRÁCTICAS CORPORALES.

Habilidades específicas propias de los deportes predominantemente abiertos:

BASQUET

- Desplazamientos
- Pase de pecho
- Pase sobre hombro.
- Dribling.
- Ritmo de dos tiempos
- Entrada en bandeja
- Sistemas defensivos y ofensivos
- Reglamento.
- Arbitraje.

UNIDAD Nº 5: AJUSTES LUDOMOTRICES Y DEPORTIVOS DE LAS PRÁCTICAS CORPORALES.

Habilidades específicas propias de los deportes predominantemente cerrados:

GIMNASIA AERÓBICA – ACRO SPORT

- Pasos básicos: marcha, paso V, step touch, lunge, elevaciones, patadas.
- Saltos
- Giros
- Equilibrios
- Estilo libre – Estilo coreografiado.
- Pirámides

CRITERIOS DE APROBACIÓN DEL ESPACIO CURRICULAR

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

PRUEBAS A EVALUAR EXAMEN FINAL:

- + VER CUADRO ADJUNTO DE CAPACIDADES FÍSICAS.
- + 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. MUSCULOS Y HUESOS. REGLAMENTO DE LOS DIFERENTES DEPORTES VISTOS.

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/>