

**PROGRAMA ANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**5º 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:** 5º AÑO - C.O.

**TURNOS:** MAÑANA Y TARDE

**PROFESORES:** ANA SILVIA IPARRAGUIRRE – MARIEL VILLA AGÜERO - RAÚL LÓPEZ – CARLOS URBANO

**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 Nº 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 Nº 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 Nº 4: (VARONES) AJUSTES LUDOMOTRICES Y DEPORTIVOS DE LAS PRÁCTICAS CORPORALES.**

**Perfeccionamiento de 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.

## **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 OBLIGATORIAS PARA 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 Vóleybol.
- Reglamento de Hándbol.
- Reglamento de Básquetbol.
- Reglamento de Hockey.
- <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](http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html)
- [educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/06/10/postura-corporal](http://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/>