MODELO DE PRESENTACIÓN DE PROGRAMA POR DEPARTAMENTO

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

TURNO: MAÑANA

MODALIDAD: BACHILLER EN CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

CURSO: 4°AÑO C.O

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA

PROFESORES: ANA SILVIA IPARRAGUIRRE – MARIEL VILLA AGÜERO – CARLOS URBANO- DANIEL MAMANI

AÑO: 2.019

FUNDAMENTACIÓN:

La acción física se considera hoy día como un medio educativo privilegiado, porque compromete al ser en su totalidad y brinda al docente la posibilidad de educar a través de cada actividad física. Brinda al ser humano, la posibilidad concreta de mejorar su nivel orgánico - funcional debido a las modificaciones internas producidas por el movimiento. Genera hábitos y actitudes que desencadenan una serie de responsabilidades por el cuidado de su cuerpo.

Nos enfrentamos a alumnas adolescentes, están completando la etapa de transición entre la infancia y la vida adulta. Deben afrontar y dar respuesta a las expectativas que la sociedad y su entorno más inmediato atribuyen, su identidad cada día es más sólida como también su personalidad.

Debemos acompañarlas en esta etapa, transmitiéndole verdaderos valores y estimulándolas a un formación integral.

Los contenidos más relevantes a desarrollar tienen que ver con el deporte y la condición física.

Si dicha actividad implica competencia, siempre habrá de realizarse con espíritu deportivo. Sin "juego limpio" no puede haber verdadero deporte. El Deporte así definido constituye un notable medio de educación.

Se trabajará en Gimnasia Formativa, en deportes como: vóleibol, hándbol y básquet además de la Gimnasia Aeróbica y Acro Sport.

PROGRAMA

UNIDAD Nº1: 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: 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, lange, 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
  - Beneficios de la actividad física
  - Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
  - La postura
  - La respiración
  - El control de la actividad
  - La entrada en calor: importancia. Cambios fisiológicos
  - Músculos y huesos
  - Articulaciones
  - Reglamento de los diferentes deportes vistos

- La evaluación final consistirá en tres etapas:
  Primera etapa: El alumno deberá rendir un examen teórico escrito u oral (a criterio del tribunal examinador). El mismo deberá ser aprobado con una nota que acredite el 60% de los contenidos como mínimo.
  Segunda etapa: Para acceder a esta instancia el alumno deberá haber aprobado el examen teórico. Aquí se tomarán las pruebas según el cuadro de capacidades físicas adjunto. Deberá aprobar el 80% de las pruebas.

Tercera etapa: Para acceder a esta instancia el alumno deberá haber aprobado la primera y segunda etapa. Aquí se tomarán los fundamentos técnicos de los deportes señalados en este programa. Deberá aprobar el 80% de las pruebas.

OBSERVACIONES:
- El / la alumno/a deberá presentarse a Mesa de Examen con el uniforme correspondiente (pantalón azul de Gimnasia - no calza - y remera blanca) y el DNI.
- El / la alumno/a deberá tener presentado el certificado médico correspondiente.

Bibliografía:
- Apuntes de la materia (La cartilla se encuentra en Biblioteca y Fotocopiadora)
- Reglamento de Vóleibol.
- Reglamento de Hándbol.
- Reglamento de Básquetbol.
- http://www.sanar.org/deportes/respiracion-durante-el-ejercicio
- es.wikipedia.org/wiki/Actividad_física
- 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/