



# ***INSTITUTO PRIVADO D-110***

## ***COLEGIO PLAZA MAYOR***

**Programa Anual**

**Ciclo lectivo 2018**

**ÁREA: Estético Expresiva**

**ESPACIO CURRICULAR: Educación Física.**

**CICLO: Ciclo Orientado**

**PROFESOR: Ramírez Nicolás**

**RECORRIDOS DIDÁCTICOS:**

**Eje: Corporeidad y motricidad**

- Entrada en calor general y específica.
- Ejercitaciones para el desarrollo de la fuerza y resistencia muscular, resistencia aeróbica y anaeróbica, flexibilidad estática y dinámica, coordinación y velocidad.
- Trabajos grupales, en parejas e individuales, con o sin elementos.
- Métodos de entrenamiento y principios para el desarrollo y enseñanza de las capacidades coordinativas: Generales y específicas.
- Métodos de entrenamiento y principios para el desarrollo de las capacidades condicionales: locomotivas, no locomotivas y manipulativas.
- Posturas corporales correctas e incorrectas en los diferentes ejercicios específicos.
- Trabajos individuales, en parejas y grupales con o sin elementos.

- Aparato locomotor.
- Dieta y correcta alimentación.
- Tipos de contracción muscular, ejercicios aplicativos para cada uno, elongación individual y asistida.
- Educación física: concepto
- Test de FMS y Rufiner.
- Educación física para la salud y prevención de enfermedades. Enfermedades más comunes (diabetes y obesidad)
- Nutrición: salud, dieta, estilo de vida saludable.

### **Eje: ludomotricidad:**

- Juegos individuales o en grupos reducidos.
- Juegos grupales o de conjunto.
- Juegos con o sin elementos.
- Juegos de habilidades específicas.
- Juegos pre-deportivos.
- Juegos reducidos.
- Juegos adaptados.
- Juego formal.

### **Eje: Corporeidad y motricidad en relación con el ambiente.**

La relación con el ambiente:

- La orientación individual y en grupo para desplazarse en espacios naturales acotados.
- Las normas básicas de convivencia y seguridad en una salida o actividad campamental.

## **Handball**

- ✓ Técnica individual: aprendizaje y dominio de los distintos tipos de pases, recepciones y lanzamientos.
- ✓ Posiciones en cancha.
- ✓ Roles de cada jugador.
- ✓ Mecánica de pasos y correcto desplazamiento en el campo
- ✓ Resolución de situaciones problema.
- ✓ Tipos de sistemas defensivos y ofensivos
- ✓ Tipos de pases y recepciones
- ✓ Fintas.
- ✓ Lectura del juego
- ✓ Ejercitaciones en parejas, tríos para ataque y defensa.
- ✓ Juegos reducidos.
- ✓ Juegos reglados.
- ✓ Juegos adaptados.
- ✓ Juego formal.

## **Voleybol**

- ✓ Técnica individual: golpe de arriba, golpe de abajo, recepción, remate, saque tenis, saque de abajo y saque flotado.
- ✓ Posiciones en la cancha.
- ✓ Sistemas defensivos y ofensivos

- ✓ Ejercitaciones utilizando uno o más de un fundamento.
- ✓ Juego de iniciación, juegos reducidos.
- ✓ Actividades correctivas y orientativas
- ✓ Reglamento.

### **BIBLIOGRAFÍA DEL ALUMNO**

- Reglamento de Handball.
- Reglamento de Voleibol.
- Apuntes dados por el profesor.
- Fisiología del ejercicio wilmore y costill

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Cumplir con el uniforme correspondiente.
- Respeto por el horario de clase y puntualidad.
- Asistencia: el alumno/a deberá tener el 80% de la asistencia por trimestre
- Efectuar destrezas enseñadas (con técnicas adecuadas al nivel)
- Efectuar los fundamentos básicos de los deportes en forma individual, en pareja, en tercetos, etc.
- Aplicar los fundamentos aprendidos durante la práctica de los deportes desarrollados.
- Conocer los reglamentos de los distintos deportes desarrollados.
- Superar las pruebas de aptitud física fijadas al comienzo de cada trimestre.
- Respetar las normas de convivencia.
- Realizar los trabajos prácticos fijados.
- Participar en las competencias internas e intercolegiales en las que ha sido designado
- Concurrir con elementos necesarios y solicitados para el deporte específico.
- Cada uno de los alumnos contarán con una carpeta para Educación Física
- Evaluaciones orales, escritas y práctica, de los contenidos desarrollados.
- Evaluación trimestral en el caso de salir sorteados.