



INSTITUTO PRIVADO D-110

COLEGIO PLAZA MAYOR

Programa Anual

Ciclo lectivo 2018

Deporte Integral Varones Ciclo Orientado.

ÁREA: Estético Expresiva

ESPACIO CURRICULAR: Deporte integral

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.

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.

Futsal

- Técnica individual: aprendizaje y dominio de los distintos tipos de pases, recepciones y lanzamientos.
- Posiciones en cancha.
- Roles de cada jugador.
- Conducción: tipos de conducción y utilización de las mismas en diferentes situaciones.
- Resolución de situaciones problema.
- Tipos de rotaciones en la cancha.
- Juegos reducidos.
- Juegos reglados.
- 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.

BIBLIOGRAFÍA DEL ALUMNO

- Reglamento de fútbol y futsal
- Apuntes dados por el profesor.

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.