



INSTITUTO PRIVADO D-110
COLEGIO PLAZA MAYOR

Programa Anual

Ciclo lectivo 2018

ÁREA: Estético Expresiva

ESPACIO CURRICULAR: Deporte integral

CICLO: Ciclo Orientado

PROFESOR: Sattler Marisel

RECORRIDOS DIDÁCTICOS:

Eje: Corporeidad y motricidad

-Entrada en calor general y específica.

-Ejercitaciones para el desarrollo de la fuerza muscular, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad.

-Trabajos individuales, en parejas, en grupos con o sin elementos.

-Principios y métodos de entrenamiento para las capacidades condicionales: habilidades locomotivas, no locomotivas y manipulativas.

-Principios y métodos de entrenamiento para las capacidades coordinativas: coordinación específica y coordinación secundaria.

-Posturas correctas e incorrectas en la ejecución de ejercicios específicos.

-Ejercitaciones para el desarrollo de la fuerza muscular, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad.

-Trabajos individuales, en parejas, en grupos con o sin elementos.

-

Eje: Ludomotricidad

-Juegos individuales o en grupos reducidos.

-Juegos grupales o de conjunto.

-Juegos con o sin elementos.

-Juegos de habilidades específicas.

-Juegos predeportivos.

-Juegos individuales o en grupos reducidos.

-Juegos grupales o de conjunto.

-Juegos con o sin elementos.

-Juegos de habilidades específicas.

-Juegos predeportivos.

-Juegos reducidos.

Hockey

-Técnica individual: manejo y dominio del palo y bocha en forma separada y en conjunto

-Juego de control

-Conducciones: de velocidad, protección y estudio

-Distintos tipos de conducciones y tomas del palo

- Dribling: estático, dinámico, corto, largo, control de bocha
- Empujes: push, barrida
- Paradas y recepciones
- Ejercicios y juegos aplicativos
- Juego reducido, informal y formal
- Golpe australiano: recepciones y recepciones de acuerdo a la situación de juego.

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 Atletismo.
- Reglamento de Voleibol
- Reglamento de Handball
- Introducción a la Teoría del Entrenamiento: Peter J L Thompson M: SC.
- Apuntes dados por el profesor

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Cumplimiento con el uniforme de la institución.
- 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.