



INSTITUTO PRIVADO D-110
COLEGIO PLAZA MAYOR

Programa Anual

Ciclo lectivo 2018

ÁREA: Estético Expresiva

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física

CICLO: Ciclo Orientado

PROFESOR: Sattler Marisel

RECORRIDOS DIDÁCTICOS:

Eje: Corporeidad y motricidad

-Entrada en calor: Diferentes formas, función.

-Educación Física: concepto e importancia.

-Importancia de la actividad física. Beneficios.tipos

- Pruebas de aptitud física: test FMS, test de Ruffier. Planilla comparativa individual.
Concepto

-

-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.

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

-Factores de riesgo coronario.

-Sistema óseo y muscular.

-Alimentación, dieta, hábitos de alimentación.

-Tipos de contracciones musculares, ejercicios aplicativos para cada uno y formas de 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 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.

-Juego formal.

Handball:

- Aprendizaje de los distintos tipos de pases: Ejercitaciones.
- Lanzamientos: tipos.
- Entradas.
- Juegos con cruces.
- Ejercitaciones aplicativas de los fundamentos individuales, parejas, tercetos y equipos.
- Ejercitaciones con combinación de fundamentos.
- Ejercitaciones aplicativas de los fundamentos individuales, parejas, tercetos y equipos.
- Ejercitaciones con combinación de fundamentos.
- Juegos aplicativos.
- Juegos de oposición.
- Fintas simples
- Juego reducido y formal.
- Movimientos de ataque, ejercicios de contacto de ataque y defensa.
- Fintas: de brazo o de tiro.
- Reglamento.

Voleibol:

- Técnica individual: golpe arriba, golpe de abajo, remate, saque básico y saque tenis.
- Ejercitaciones aplicativas de los fundamentos individuales, parejas, tercetos y equipos.
- Ejercitaciones con combinación de fundamentos.
- Juegos de iniciación, juegos reducidos, juegos aplicativos, juego formal.
- Juegos y ejercicios correctores y competitivos.
- Sistemas ofensivos y defensivos.

-Ejercitaciones aplicativas de los fundamentos individuales, parejas, tercetos y equipos.

-Juegos de iniciación, juegos reducidos.

-Voley playero.

-Reglamento

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.
- La relación lúdica y funcional con elementos naturales: tierra, aire, agua y su cuidado.
- Las normas básicas de convivencia y seguridad en una salida o actividad campamental.

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.