**PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

**COLEGIO SAN LADISLAO – 2018.**

**3er y 4to Año “A”.**

Profesores:

* Racig, Marcelo.
* Alfonsín, Andrea.

**Unidad Práctica:**

**EXPECTATIVAS DE LOGRO:**

* Conozca las formas y métodos para el desarrollo de las cualidades físicas y perceptivo-motoras, y la relación entre éstas y su bienestar personal y social.
* Conozca, disfrute y valore la corporeidad y motricidad como dimensiones constitutivas de la identidad.
* Posea amplias y variadas experiencias de movimiento que les faciliten la reproducción de aprendizajes en las situaciones de la vida cotidiana, en los juegos y deportes.
* Posea una disponibilidad corporal que sintetice su capacidad de actuar e interactuar con el medio natural y social.
* Sepa jugar solos y con otros.
* Comprenda la importancia del juego y la necesidad de negociar.
* Diferencie la práctica deportiva institucionalizada de la que se realiza como práctica lúdico-motriz, en relación con los compromisos que cada uno impone.
* Aplique los principios básicos de entrenamiento de capacidades corporales y motrices para un adecuado desarrollo de la condición física.
* Distinga las desigualdades y similitudes entre distintos deportes de conjunto en cuanto a las exigencias motoras.
* Conozca la lógica de los deportes practicados. Domine sus principios tácticos y estratégicos y de modo general las técnicas específicas básicas.
* Respete las condiciones propias de cada uno y los principios éticos sintetizados en la idea de juego limpio.
* Conozca y ponga en práctica los requerimientos de los distintos puestos dentro de un equipo, respetando las posibilidades de sus pares.
* Adquiera hábitos para la práctica autónoma, voluntaria, placentera y sistemática de las actividades motrices y deportivas, valorando los aportes de las mismas para el desarrollo de una vida sana.
* Asumir plenamente su propia corporeidad, con su singular forma de expresarse y desenvolverse en el contexto social.

**OBJETIVOS DE ENSEÑANZA**

* Propiciar que los estudiantes construyan y apliquen códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, gimnásticas o expresivas.
* Favorecer la práctica de juegos deportivos y deportes basada en la comprensión del diseño estratégico. Conozca los roles y funciones en el equipo, y el uso de habilidades motrices en la resolución de variadas situaciones.

PROGRAMA.

**Capacidades motoras y capacidades condicionales:**

Resistencia aeróbica. (12 a 15 minutos). Aplicación para el celular: SPORTRACTIVE.

Resistencia anaeróbica.

Fuerza:

* Brazos y Pectorales.
* Abdominales y Espinales.
* Piernas.

Velocidad: 50 metros.

Coordinación.

Flexibilidad y Elongación.

Trabajos regenerativos.

Respiración. (Relajación y coordinación de la misma en la ejecución de acciones motrices).

Ejercicios posturales.

NOTA: Aumentando gradualmente la intensidad y el volumen.

**Deportes:**

Atletismo: Anual.

Deporte individual.

* Lanzamiento de la bocha de hockey.
* Carreras de velocidad – Partida baja.
* Postas – Pasajes de Testimonio.
* Técnicas de las disciplinas.

Voleibol: (1er Semestre).

* Táctica: Defensa y Ataque. Armador.
* Técnica: Golpe de Manos Altas – Golpe de Manos Bajas – Recepción – Saque de Abajo y de Arriba.
* Reglamento.
* Juegos recreativos.

Futsal: (Anual).

* Juegos recreativos.
* Tácticas. (Ataque y Defensa).
* Técnica. (Dominio de ambas piernas).
* Reglamento.

Handball: (2do Semestre).

* Tácticas. (Ataque y Defensa) – Posiciones del 6 – 0 al 4 – 2.
* Técnica: Pase sobre hombro y Lanzamiento en Suspendido.
* Reglamento.

Hockey sobre césped: (2do Semestre).

* Gestos de despido (Push, barrida, Pegada)
* Conducción y recepción.
* Dribling
* Situaciones de superioridad e inferioridad numérica
* Técnica y ejecución
* Reglamento aplicado al deporte. Arbitraje

**Teórico:**

Deportes:

* Reglamento de cada uno de ellos.
* Historia, con sus respectivos cambios hasta llegar al deporte actual.
* Clasificación de los Deportes.

Salud:

* Alimentación.
* Adicciones.
* Fuentes energéticas.
* Deporte y salud.
* ESI.

El cuerpo humano:

* Músculos: Acción – Ubicación – Ejercicios para fortalecer dichos grupos musculares - Ejercicios de Elongación para los mismos.
* Huesos – Ubicación – Clasificación de los mismos.

**Bibliografía:**

* Reglamentos de los deportes.
* Apuntes tomados en clase.

**Evaluación:**

* Aumento progresivo de las capacidades corporales.
* Participación y compromiso en las clases.
* Trabajos prácticos específicos.
* Evaluaciones escritas.
* Desempeño.