**PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**Expectativas de logro**

* Que el alumno combine actividades, destrezas motrices, técnicas y estrategias en la resolución de situaciones de juego, situaciones cotidianas empleando conceptos democráticos y de rol. Que pueda aceptar las diferencias, trabajar y cooperar con ellas.
* Que el alumno conozca deportes de conjunto, sus reglas y sobre todo las situaciones que estos generan teniendo en cuenta la resolución de las mismas en forma cooperativa y democrática.
* Que el alumno aprenda a cuidar su cuerpo y el de los demás, adquiriendo conocimientos funcionales del mismo (alimentación, cuidado físico, etc.).

**Objetivos de enseñanza**

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

**Contenidos Curriculares**

Eje: corporeidad y motricidad

**Constitución corporal**

• Las capacidades motoras

• Capacidades condicionales.

- La resistencia aeróbica y anaeróbica.

- La fuerza

- La flexibilidad

- La velocidad.

• Capacidades coordinativas

• La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad física intensa.

• El control del ritmo cardiorrespiratorio para la autorregulación del esfuerzo en las actividades motrices aeróbicas y anaeróbicas.

**Conciencia corporal**

• Reconocimiento de los cambios corporales.

• El desarrollo en grupo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima y el respeto hacia los otros.

• Actitudes y posturas corporales. Su modificación mediante secuencias de actividades motrices valoradas individual y grupalmente.

• La imagen corporal y el impacto que ejercen en su constitución los modelos mediáticos y

La mirada de los otros. Su análisis crítico.

**Habilidades motrices**

• El desarrollo y ajuste de la habilidad motriz general y de habilidades específicas para el

Desempeño deportivo, gimnástico, acuático, expresivo y/o de la vida cotidiana.

• Los métodos y tareas motrices combinadas y/o secuenciadas para el desarrollo de cada tipo de habilidad motriz y la resolución de situaciones motrices complejas y específicas.

Eje: corporeidad y sociomotricidad

**La construcción del juego deportivo y el deporte escolar**

• Los juegos deportivos o deportes seleccionados y la construcción solidaria y compartida de sus formas de práctica.

• Las reglas del juego. Su conocimiento funcional y aplicativo. El acuerdo, la aceptación y el respeto hacia las reglas y el juego limpio

• La intervención en la planificación y organización de encuentros de juegos deportivos y/o deportes para su realización en ámbitos escolares.

• El comportamiento ético en el deporte.

**Comunicación corporal**

• Elaboración y utilización efectiva de códigos gestuales y acciones motrices en situaciones deportivas, gimnásticas o expresivas con sentido comunicativo.

• Interacción y comunicación corporal con los otros. Interpretación de mensajes corporales espontáneos o producidos.

• La observación y la corrección recíproca. El cuidado, la anticipación de riesgos y la colaboración en diferentes tareas motrices.

Eje: corporeidad y motricidad en relación con el ambiente

**La relación con el ambiente**

• Las actividades campamentiles, deportivas y desplazamientos en ambientes naturales con conocimiento de sus formas de vida y los cuidados necesarios para su protección.

**Criterio de Evaluación**

Por trimestre

* Nota Conceptual (puntualidad y presencia)
* Nota Actitudinal (respeto y desempeño en clase)
* Nota Deportiva (sobre los deportes que se están realizando)
* Nota Teórica (evaluaciones y trabajos prácticos).

**Bibliografía a utilizar**

* Reglamentos Editorial Stadium de Hockey sobre césped, Voleibol, Handball y Atletismo
* Anotaciones de alumnas clase SAF que serán recopiladas a fin de trimestre.
* Material entregado por la docente durante el año

**PROGRAMA EDUCACION FISICA 2017**

**3° Y 4° ”B” AÑO SECUNDARIO**

CAROLINA BOGGIO

**UNIDAD 1**: PREPARACION FISICA

CAPACIDADES MOTORAS

CAPACIDADES CONDICIONALES

**UNIDAD 2**: ATLETISMO

CAPACIDAD AERÓBICA (1200 mts)

CAPACIDAD ANAERÓBICA (Velocidas 50 mts) PARTIDA BAJA

LANZAMIENTO BOCHA

POSTAS

**UNIDAD 3**: HANDBOL

\*PASE SOBRE HOMBRO

\*SISTEMAS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

\*TIRO SUSPENDIDO

\*TECNICA, EJECUCION Y REGLAMENTO

**UNIDAD 4**: HOCKEY SOBRE CESPED

\*GESTOS DE DESPIDO (PUSH, BARRIDA, PEGADA)

\*RECEPCION

\*DRIBLING

\*SITUACION DE SUPERIORIDAD E INFERIORIDAD NUMERICA

\*TECNICA, EJECUCION Y REGLAMENTO

**UNIDAD 5**: VOLEIBOL

\*GOLPE MANOS ALTAS

\*GOLPE MANOS BAJAS

\*SAQUE DE ABAJO

\*TECNICA, EJECUCION Y REGLAMENTO

TRABAJOS PRACTICOS Y EVALUACIONES

\*1° TRIM: EVALUACION PREPARACION FÍSICA

\*2° TRIM: TRABAJO EN GRUPO DE INVESTIGACION (TEMAS VARIOS)

\*3° TRIM: EVALUACION DE LOS 3 DEPORTES DE CONJUNTO