**PROGRAMA DE LA MATERIA**

**EDUCACION FISICA 2017**

**CURSO: 5° AÑO “A” y 6º AÑO “A” SECUNDARIO**

**Prof. ANDREA ALFONSÍN**

**EXPECTATIVAS DE LOGRO:**

* Valore los efectos positivos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas y condiciones de vida sana, sobre el desarrollo personal, y en la mejor de la calidad de vida.
* Conozca y practique las formas y métodos para el desarrollo de las cualidades físicas.
* Sea capaz de emplear eficazmente habilidades motoras específicas en situaciones deportivas y en la vida cotidiana.
* Conozca y aplique los principios básicos de entrenamiento de capacidades corporales y motrices para un adecuado desarrollo de la condición física.
* Aplique formas de prevención y compensación de desajustes posturales.
* Conozca y ponga en práctica los procedimientos tácticos y técnicos que le permitan practicar actividades lúdicas y deportivas, respetando las condiciones propias de cada uno y los principios éticos sintetizados en la idea de juego limpio.
* Diferencie la práctica deportiva institucionalizada de la que se realiza como práctica lúdico-motriz, en relación con los compromisos que cada uno impone.
* Conozca y ponga en práctica las exigencias, diferencias y similitudes de los distintos puestos y roles dentro de un equipo, armonizando el propio rol y/o función en relación con las necesidades y posibilidades del grupo.
* Adquiera hábitos para la práctica autónoma, voluntaria, placentera y sistemática de actividades motrices y deportivas, valorando los aportes de las mismas para el desarrollo de una vida sana.
* Comprenda y valore la relación entre el buen funcionamiento de los sistemas psíquico, corporal y orgánico a través de la actividad corporal y motriz sistemática y el cuidado de la higiene y la salud.
* Consolide valores éticos como la solidaridad, la amistad, la cooperación y el respeto, que se manifiesten en actitudes cotidianas desde las cuales aporte constructivamente al grupo al cual pertenece.

**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, contribuyendo al empleo de sistemas de roles y funciones en el equipo, y el uso de habilidades motrices en la resolución de variadas situaciones.

**UNIDAD 1**: PREPARACIÓN FÍSICA:

Capacidades motoras y capacidades condicionales: (aumentando gradualmente la intensidad y el volumen).

\* Resistencia aeróbica

\* Resistencia anaeróbica

\* Velocidad: 80 y 100 metros

\* Fuerza de brazos (Bíceps y Tríceps) y de pectorales

\* Fuerza abdominal y de espinales

\* Fuerza de piernas (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, glúteos)

\* Potencia

\* Flexibilidad y elongación

\* Coordinación

\* Equilibrio

\* Trabajos regenerativos

\* Respiración (relajación y coordinación de la misma en la ejecución de acciones motrices)

\* Ejercicios posturales

**UNIDAD 2**: DEPORTE INDIVIDUAL ATLETISMO

\*Lanzamiento de la bocha de hockey

\*Carreras de velocidad – Partida baja

\*Postas – Pasajes de Testimonio

\*Técnicas de las disciplinas

**UNIDAD 3**: DEPORTE DE CONJUNTO HANDBOL

\* Pase sobre hombro directo y con pique intermedio

\* Tiro sobre hombro

\*Tiro suspendido

\* Tiro de punta derecha

\* Circulador (características, funciones)

\*Sistemas defensivos 6-0, 5-1 y 4-2 y ofensivos 3-3 y3-2-1.

\*Técnica y ejecución

\* Juegos recreativos

\*Reglamento aplicado al deporte. Arbitraje

**UNIDAD 4**: DEPORTE DE CONJUNTO HOCKEY SOBRE CÉSPED

\*Gestos de despido (Push,barrida, Pegada)

\*Conducción de derecha: en línea recta, en zigzag, con detención sobre la marcha, con avances y retrocesos.

\*Recepción frontal y lateral de derecha y de revés.

\*Dribling

\* Giros

\* Quites

\* Desvíos

\*Situaciones de superioridad e inferioridad numérica

\*Técnica y tácticas de juego (1vs1; 2vs1, 3vs1 2vs2 y 3vs2)

\* Reglamento aplicado al deporte. Arbitraje

**UNIDAD 5**: DEPORTE DE CONJUNTO VOLEIBOL

\*Golpe manos altas

\*Golpe manos bajas

\* Recepción manos bajas

\*Saque de abajo

\* Ataque y defensa

\* Armado de la pelota y remate

\* Bloqueo de la pelota

\* Técnica y táctica 1vs1; 2vs2; 3vs3, 5vs5 y 6vs6

\*Reglamento aplicado al deporte. Arbitraje

**TEÓRICO:**

\*Reglamento de cada uno de los deportes.

\* Músculos: ubicación, acción y relajación.

\* Ejercicios para fortalecer los diferentes grupos musculares y ejercicios de elongación.

**EVALUACIÓN:**

\*Aumento progresivo de las capacidades corporales.

\* Participación y compromiso en las clases.

\* Compromiso con la materia.

\* Técnica de los gestos básicos de los tres deportes.

\* Arbitraje de los diferentes deportes aplicando el reglamento.

\* Trabajos Prácticos grupales o individuales.

\* Evaluación del juego y el comportamiento en el mismo.

\* Desempeño.

Andrea Alfonsín