**PROGRAMA DE LA MATERIA**

**EDUCACION FÍSICA**

**AÑO 2017**

**CURSO: 3° AÑO “A” y 4º AÑO “A” SECUNDARIO**

**Prof. ANDREA ALFONSÍN**

**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.

**UNIDAD 1**: PREPARACIÓN FÍSICA:

(Con aumento gradual en la intensidad y en el volumen)

\*Capacidades motoras y Capacidades condicionales:

\* Resistencia aeróbica

\* Resistencia anaeróbica

\* Velocidad: 50 metros

\* Fuerza de brazos y pectorales

\* Fuerza abdominal y de espinales

\* Fuerza de piernas

\* Flexibilidad y elongación

\* Coordinación

\* Equilibrio

\* Trabajo 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

\*Técnica y ejecución de pase sobre hombro

\*Técnica y ejecución del Tiro suspendido

\*Sistemas defensivos y ofensivos. Posiciones del 6-0 al 4-2

\*Reglamento aplicado al deporte. Arbitraje

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

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

\*Conducción

\*Recepción

\*Dribling

\*Situaciones de superioridad e inferioridad numérica

\*Técnica y ejecución

\* Reglamento aplicado al deporte. Arbitraje

**UNIDAD 5**: DEPORTE DE CONJUNTO VOLEIBOL

\*Técnica de golpe manos altas

\*Técnica de golpe manos bajas

\*Saque de abajo y de arriba

\* Recepción

\* Ataque y defensa. Armador

\* Juegos recreativos

\*Reglamento aplicado al deporte. Arbitraje

**TEÓRICO:**

\*Músculos: acción, ubicación, ejercicios para fortalecer dichos grupos musculares. Ejercicios de elongación para los mismos.

\* Huesos: ubicación, clasificación de los mismos.

**EVALUACIÓN:**

\* Test de aptitud física.

\* Participación y compromiso en los juegos y deportes a trabajar durante el año.

\* Evaluaciones escritas

\* Técnica de los gestos básicos de los tres deportes

\* Arbitraje de los diferentes deportes aplicando el reglamento.

\* Teóricos correspondientes ya sea en Trabajos Prácticos grupales o individuales.

\* Desempeño

.

Andrea Alfonsín