**PROGRAMA DE LA MATERIA**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**AÑO 2017**

**CURSO: 1° AÑO “A” 1º AÑO “B”, 2º AÑO “A” Y 2º AÑO “B” 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.
* 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.
* Posea amplias y variadas experiencias de movimiento que les faciliten la reproducción de aprendizajes en las situaciones de la vida cotidiana y 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.
* Acuerde y respete las reglas de juego.
* Diferencie la práctica deportiva institucionalizada de la que se realiza como práctica lúdico-motriz, en relación con los compromisos que cada uno impone.
* Conozca la lógica de los deportes practicados. Domine sus principios tácticos y estratégicos y de modo general las técnicas específicas básicas.

**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. 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: resistencia

\* Capacidades condicionales:flexibilidad general y específica; fuerza abdominal, de brazos y de los principales grupos musculares

\* Coordinación: general y específica.

**UNIDAD 2**: DEPORTE INDIVIDUAL ATLETISMO

\*Lanzamiento de la bocha de hockey

\*Carreras de velocidad – Partida baja

\*Postas – Pasaje de Testimonio

\*Técnicas de las disciplinas

**UNIDAD 3**: DEPORTE DE CONJUNTO HANDBOL

\*Pase sobre hombro directo y con pique intermedio

\* Recepción de la pelota

\* Dribling

\*Tiro suspendido

\* Tiro sobre hombro

\* Sistema defensivo 6-0

\* Sistema ofensivo: contraataque

\*Técnica y ejecución

\*Reglamento aplicado al deporte. Arbitraje.

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

\* Push frontal y lateral

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

\*Conducción de derecha y de revés

\*Recepciones

\*Dribling

\* Giros hacia la derecha y hacia la izquierda

\*Situaciones de superioridad e inferioridad numérica

\*Avance en zig/zag

\*Quites

\*Tácticas de juego 1vs1 y 2vs1

\* Formas grupales de eludir aun contrario

\*Reglamento aplicado al deporte. Arbitraje.

**UNIDAD 5**: DEPORTE DE CONJUNTO VOLEIBOL

\*Golpe y pase manos altas

\*Golpe y pase manos bajas

\*Saque de abajo

\* Recepción manos bajas

\* Formación en “W”

\*Ataque y defensa

\*Técnica y ejecución

\*Reglamento aplicado al deporte. Arbitraje.

**EVALUACIÓN:**

\* Aumento progresivo de las capacidades corporales.

\* Participación y compromiso en las clases.

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

\* Arbitraje de los diferentes deportes aplicando el reglamento.

\* Trabajos Prácticos grupales o individuales.

\* Evaluaciones escritas.

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

\* Desempeño.

Andrea Alfonsín