



Instituto Ntra. Sra. De Luján  
HH. MM.

## **PROGRAMA 2016**

**MATERIA:** EDUCACIÓN FÍSICA

**DOCENTE:** QUANTIN, Patricia / LATTANZI, Carla

**CURSO:** 2°      **DIVISIÓN:** A / B / C

### **CONTENIDOS / UNIDADES:**

#### **1. EJE CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD**

- Las capacidades condicionales
- Resistencia aeróbica general y su desarrollo
- La fuerza y la secuencia de ejercicios para el desarrollo de diferentes grupos musculares
- La flexibilidad y su tratamiento en función de las necesidades personales
- La velocidad en las diferentes acciones motrices
  - Las capacidades coordinativas
- Las capacidades coordinativas y su ajuste general y/o específico para el desempeño motor
- La práctica habitual de actividades motrices como prevención sistemática de las adicciones
  - La conciencia corporal
- Actitudes y posturas corporales. Su mejora mediante secuencias de actividades motrices
- La organización de actividades motrices compartidas, su cuidado y respeto corporal entre los géneros
  - Habilidades motrices
- La combinación de habilidades motrices seleccionadas para la resolución de situaciones específicas en el campo de las actividades deportivas, gimnásticas o expresivas

#### **2. EJE CORPOREIDAD Y SOCIO-MOTRICIDAD**

- La construcción del juego deportivo y el deporte escolar
- La estructura de los juegos deportivos como construcción solidaria y compartida: finalidad, regla, estrategia, habilidades motrices, espacios y comunicación
- La adecuación de las reglas de juego al nivel de habilidad de los jugadores y su capacidad de resolución táctica
- La resolución táctica de situaciones específicas de ataque y defensa
- La integración de la propia habilidad motriz con la de los compañeros de juego para la resolución socio-motriz de las situaciones de juego

– **Comunicación corporal**

- **La utilización efectiva de códigos gestuales y acciones motrices en situaciones deportivas, gimnásticas o expresivas.**

**3. EJE CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN EL MEDIO AMBIENTE**

– **La relación con el ambiente**

- **La prevención de riesgos y la utilización racional y cuidadosa de los elementos naturales**

**PARTE PRÁCTICA**

- *Diseñar una entrada en calor general de 10 minutos*
- *Saber identificar y señalar los grandes grupos musculares y realizar las formas de elongación.*
- *Elaborar y ejecutar un trabajo en Circuito de las capacidades condicionales de 8 estaciones*
- *Desarrollar y ejecutar los fundamentos básicos de los talleres elegidos en el año como así también su lógica de juego en situaciones específicas de ataque y defensa. Saber diseñar y realizar ejercitaciones, juegos reducidos y/o aplicativos.*
- *Atletismo: lanzamiento de la pelota de softbol, velocidad, carrera de relevo y resistencia 1,5km*
- *Taller Yoga: Crear una secuencia de 12 posturas encadenadas y representarla corporalmente con música*

**PARTE TEORICA**

- *Proyecto “curso de primeros auxilios-normas generales” Canal Encuentro*

<https://www.youtube.com/watch?v=aLn1HIVv608>

- *Describir las técnicas de las pruebas desarrolladas en el Torneo de Atletismo. Técnicas del lanzamiento, carreras de resistencia, velocidad y de relevo.*
- *Saber identificar en la figura del cuerpo humano los grandes grupos musculares y poder describir la forma de elongación.*
- *Reglamento de los deportes de los talleres elegidos. Adaptaciones*
- *Taller yoga: presentar un cuaderno con las imágenes (ilustración o recorte) describiendo la ejecución y los beneficios de las siguientes posturas:*

*Adho mukha svanasana*

*Trikonasana*

*Balāsana*

*Malāsana*

*Salamba savangasana*

*Bhujangāsana*

## *Garuudasana*

- *Lecturas Orientadoras: \* “Actividad Física, Deporte y Salud” , Cap. 2, 3 y 4; de José Devis Devis, Biblioteca Temática del Deporte .Ed Continente*  
*\* Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y Actividades Prácticas; Ed. Oceano*

### **Condiciones para rendir el examen:**

- ✓ Presentarse con UNIFORME COMPLETO y LIBRETA de comunicados. (No será permitido el uso de “crocks” y el cabello deberá estar atado. Deberá traer una botella con agua, gorro y protector solar)
- ✓ Respetar el horario de inicio de la Comisión Evaluadora, con una tolerancia no mayor a 20 min.
- ✓ El examen tendrá dos instancias obligatorias primero una Teórica y a continuación una Práctica
- ✓ Podrá realizar consultas en la semana de orientación, pudiendo presentarse en otras oportunidades a realizar consultas en los horarios habituales de la materia)

### **Alumnos en situación de No Promoción (por inasistencias) y con promedio final 7 o más:**

#### **Núcleos temáticos obligatorios para estudiar:**

##### ***PARTE PRÁCTICA***

- *Diseñar una entrada en calor general de 10 minutos*
- *Saber identificar y señalar los grandes grupos musculares y realizar las formas de elongación.*
- *Elaborar y ejecutar un trabajo en Circuito de las capacidades condicionales de 8 estaciones*
- *Desarrollar y ejecutar los fundamentos básicos de los talleres elegidos en el año como así también su lógica de juego en situaciones específicas de ataque y defensa. Saber diseñar y realizar ejercitaciones, juegos reducidos y/o aplicativos.*
- *Atletismo: lanzamiento de la pelota de softbol, velocidad, carrera de relevo y resistencia 1,5km*
- *Taller Yoga: Crear una secuencia de 12 posturas encadenadas y representarla corporalmente con música*

## **PARTE TEORICA**

- Proyecto “curso de primeros auxilios-normas generales” Canal Encuentro

<https://www.youtube.com/watch?v=aLn11IVv608>

- Describir las técnicas de las pruebas desarrolladas en el Torneo de Atletismo. Técnicas del lanzamiento, carreras de resistencia, velocidad y de relevo.
- Saber identificar en la figura del cuerpo humano los grandes grupos musculares y poder describir la forma de elongación.
- Reglamento de los deportes de los talleres elegidos. Adaptaciones.
- Taller yoga: presentar un cuaderno con las imágenes (ilustración o recorte) describiendo la ejecución y los beneficios de las siguientes posturas:

*Adho mukha svanasana*

*Trikonasana*

*Balasana*

*Malasana*

*Salamba savangasana*

*Bhujangasana*

*Garuudasana*

- Lecturas Orientadoras: \* “Actividad Física, Deporte y Salud” , Cap. 2, 3 y 4; de José Devis Devis, Biblioteca Temática del Deporte .Ed Continente  
\* Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y Actividades Prácticas; Ed. Oceano

### **Condiciones para rendir el examen:**

- ✓ Presentarse con UNIFORME COMPLETO y LIBRETA de comunicados. (No será permitido el uso de “crocks” y el cabello deberá estar atado. Deberá traer una botella con agua, gorro y protector solar)
- ✓ Respetar el horario de inicio de la Comisión Evaluadora, con una tolerancia no mayor a 20 min.
- ✓ El examen tendrá dos instancias obligatorias primero una Teórica y a continuación una Práctica
- ✓ Podrá realizar consultas en la semana de orientación, pudiendo presentarse en otras oportunidades a realizar consultas en los horarios habituales de la materia)

