



Instituto Ntra. Sra. de Luján
HH. MM.

PROGRAMA 2017

MATERIA: EDUCACION FISICA

DOCENTE: Alejandro Bullón

CURSO: 3ro

DIVISIÓN: B, C

CONTENIDOS / UNIDADES:

Unidad Didáctica 1 Presentando una Educación Física relacionada con la salud

La secuenciación de las actividades motrices seleccionadas para la propia constitución personal. Los principios de individualización y recuperación luego del esfuerzo para la secuenciación de tareas en proyectos corporales a corto plazo. Valoración de las tareas en grupo para posibilitar la organización, desarrollo y evaluación de secuencias de esfuerzos personales. EL desarrollo de proyectos personalizados de actividad motriz.

Unidad Didáctica 2 Apropiación de la cultura motriz y las prácticas deportivas

El principio de individualización y para la organización de secuencias de la propia constitución corporal. La práctica habitual de actividades motrices como prevención de las adicciones. El desarrollo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima. La imagen corporal y su constitución a partir de la aceptación de si mismo. La estructura de los juegos deportivos y deportes como construcción solidaria y compartida.

Unidad Didáctica 3 Proyecto Personal de Condición Física

La resistencia aeróbica general y su desarrollo sobre la base de los principios de salud, individualización y regulación del esfuerzo. La fuerza rápida y la secuencia personal de ejercicios de diferentes grupos musculares. La flexibilidad y su mejora en relación a las posibilidades personales. La velocidad óptima en cada situación motriz. La regulación del esfuerzo para el control de actividades motrices. El control básico del ritmo cardiorrespiratorio para la autorregulación del esfuerzo y la intensidad. La valoración del trabajo en grupo para la organización, desarrollo y evaluación de secuenciación de intensidades. La estructura de los juegos deportivos como construcción compartida.

Unidad Didáctica 4 Los deportes y su práctica escolar

La estructura de los juegos deportivos y deportes relacionados al futbol, rugby y handball como construcción solidaria y compartida. Finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación. La adecuación consensuada de reglas al nivel y posibilidades de juego. Resolución táctica de situaciones de ataque y defensa. La utilización de espacios dinámicos en los deportes. El planeamiento en equipos de acciones cooperativas..

Proyecto Atletismo Escolar

La constitución corporal. Las capacidades coordinativas. La combinación y secuenciación de habilidades motrices seleccionadas para la resolución de situaciones específicas en el campo de las actividades atléticas. Corporeidad y Sociomotricidad. La construcción del deporte escolar. Las tareas de gestión para participar en encuentros intraescolares.

Unidad Didáctica 5 El deporte no convencional como actividad Socializante

La estructura de los juegos deportivos y deportes seleccionados como construcción solidaria y compartida. La producción creativa de acciones motrices. La actividad pre competitiva preparatoria. La resolución táctica compartida de situaciones de juego. Los juegos deportivos no convencionales y su construcción cooperativa.

Condiciones para rendir el examen:

- ✓ Presentarse con UNIFORME COMPLETO y LIBRETA de comunicados.
- ✓ Respetar el horario de inicio de la Comisión Evaluadora, con una tolerancia no mayor a 20 min.
- ✓ Presentar carpeta con Trabajos Prácticos Completos. Realizar y aprobar la evaluación escrita ante la Comisión.

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

Núcleos temáticos obligatorios para estudiar:

Unidad Didáctica 1 Presentando una Educación Física relacionada con la salud

La secuenciación de las actividades motrices seleccionadas para la propia constitución personal. Los principios de individualización y recuperación luego del esfuerzo para la secuenciación de tareas en proyectos corporales a corto plazo. Valoración de las tareas en grupo para posibilitar la organización, desarrollo y evaluación de secuencias de esfuerzos personales. EL desarrollo de proyectos personalizados de actividad motriz.

Unidad Didáctica 2 Apropriación de la cultura motriz y las prácticas deportivas

El principio de individualización y para la organización de secuencias de la propia constitución corporal. La práctica habitual de actividades motrices como prevención de las adicciones. El desarrollo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima. La imagen corporal y su constitución a partir de la aceptación de si mismo. La estructura de los juegos deportivos y deportes como construcción solidaria y compartida.

Unidad Didáctica 3 Proyecto Personal de Condición Física

La resistencia aeróbica general y su desarrollo sobre la base de los principios de salud, individualización y regulación del esfuerzo. La fuerza rápida y la secuencia personal de ejercicios de diferentes grupos musculares. La flexibilidad y su mejora en relación a las posibilidades personales. La velocidad óptima en cada situación motriz. La regulación del esfuerzo para el control de actividades motrices. El control básico del ritmo cardiorrespiratorio para la autorregulación del esfuerzo y la intensidad. La valoración del trabajo en grupo para la organización, desarrollo y evaluación de secuenciación de intensidades. La estructura de los juegos deportivos como construcción compartida.

Condiciones para rendir el examen:

- ✓ Presentarse con UNIFORME COMPLETO y LIBRETA de comunicados.
- ✓ Respetar el horario de inicio de la Comisión Evaluadora, con una tolerancia no mayor a 20 min.
- ✓ Realizar una presentación de un Trabajo Práctico a elección de los realizados en el año