



Instituto Ntra. Sra. de Luján
HH. MM.

PROGRAMA 2018

MATERIA: EDUCACION FISICA

DOCENTE: Alejandro Bullón

CURSO: 5to

DIVISIÓN: “B”

CONTENIDOS / UNIDADES:

1. Unidad Didáctica 1 Concepción de la Educación Física relacionada con la salud

Los conceptos relacionados a la materia. Educación Física, gimnasia, deporte, practicas motrices. Su relación con los hábitos saludables y su incorporación en tiempos constitutivos de crecimiento. Capacidades condicionales
La resistencia aeróbica y anaeróbica. La frecuencia cardíaca y el esfuerzo. Los métodos intervalados y continuos.
La fuerza. La fuerza velocidad o rápida. Sus características y posibilidades de desarrollo en la adolescencia. Riesgos.
La flexibilidad y sus formas específicas de tratamiento de acuerdo a la necesidad de prestación deportiva o de ajuste corporal.
La velocidad. Relación de la velocidad y la potencia muscular. Rapidez. La organización y desarrollo de actividades motrices compartidas con cuidado y respeto corporal entre los géneros y atención a la diversidad de intereses y necesidades.

2. Unidad Didáctica 2 Conociendo el deporte dentro y fuera de la Escuela

Los juegos deportivos o deportes seleccionados y la construcción solidaria y compartida de sus dimensiones y formas de práctica: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación. La distribución acordada de roles y funciones. Los efectos de la practica motriz sistemática en los cambios corporales y como prevención de adicciones. El análisis crítico de los valores que sustentan las diferentes manifestaciones del deporte: de competición y espectáculo, recreativo-social y escolar. Los mensajes de los medios de comunicación. Su análisis crítico. El análisis comparativo del comportamiento de los actores del deporte de espectáculo con el de los actores de prácticas deportivas recreativo-sociales y escolares. Los valores propios de la práctica deportiva escolar en sus formas recreacional y/o competitiva. Reconocimiento de sus diferencias. • El análisis e internalización del comportamiento ético en el deporte.

3. Unidad Didáctica 3 Una EF para autogestionar el propio estado saludable

Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para el desarrollo corporal relacionado con la práctica deportiva y el mantenimiento de la condición corporal. La resistencia aeróbica y anaeróbica. Sus diferencias. Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización y utilidad. El desarrollo en grupo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima. Las posturas y las acciones motrices, su análisis y mejora a partir de de tareas diseñadas en forma individual y/o grupal. El control del ritmo cardiorrespiratorio. Valoración de las tareas en grupo para organizar, desarrollar y evaluar proyectos de constitución corporal.

4. Proyecto No 1: Talleres Deportivos de Secundaria Orientada.

Las tareas motrices combinadas y/o secuenciadas para el desarrollo de habilidades motrices y resoluciones de situaciones deportivas. Las habilidades deportivas específicas de cada deporte. La construcción del deporte escolar. La finalidad, regla, estrategias, habilidades, espacios y comunicación en los deportes seleccionados. Las distintas dificultades técnicas y tácticas. Las condiciones corporales, motrices, emocionales, expresivas y sociales necesarias para la práctica de cada deporte. El conocimiento funcional y aplicativo de las reglas. La capacidad de anticipación táctica como resultado de un problema de resolución en equipo. El uso de los espacios dinámicos. EL planeamiento en equipo de acciones tácticas en situaciones de ataque y defensa. La intervención en encuentros deportivos escolares. La participación en torneos intra y extraescolares. El comportamiento ético en el deporte. EL cuidado, la anticipación de riesgos y la colaboración en diferentes tareas motrices.

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 Concepción de la Educación Física relacionada con la salud

Los conceptos relacionados a la materia. Educación Física, gimnasia, deporte, practicas motrices. Su relación con los hábitos saludables y su incorporación en tiempos constitutivos de crecimiento. Capacidades condicionales La resistencia aeróbica y anaeróbica. La fuerza. La fuerza velocidad o rápida. Sus características y posibilidades de desarrollo en la adolescencia

Unidad Didáctica 2 Conociendo el deporte dentro y fuera de la Escuela

Los juegos deportivos o deportes seleccionados y la construcción solidaria y compartida de sus dimensiones y formas de práctica: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación. La distribución acordada de roles y funciones. Los efectos de la practica motriz sistemática en los cambios corporales y como prevención de adicciones. El análisis crítico de los valores que sustentan las diferentes manifestaciones del deporte: de competición y espectáculo, recreativo-social y escolar. Los mensajes de los medios de comunicación. Su análisis crítico. El análisis comparativo del comportamiento de los actores del deporte de espectáculo con el de los actores de prácticas deportivas recreativo-sociales y escolares. Los valores propios de la práctica deportiva escolar en sus formas recreacional y/o competitiva. Reconocimiento de sus diferencias. • El análisis e internalización del comportamiento ético en el deporte.

Unidad Didáctica 3 Una EF para autogestionar el propio estado saludable

Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para el desarrollo corporal relacionado con la práctica deportiva y el mantenimiento de la condición corporal. Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización y utilidad. El desarrollo en grupo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima.

Proyecto No 1: Talleres Deportivos de Secundaria Orientada.

Las tareas motrices combinadas y/o secuenciadas para el desarrollo de habilidades motrices y resoluciones de situaciones deportivas. Las habilidades deportivas específicas de cada deporte. Las condiciones corporales, motrices, emocionales, expresivas y sociales necesarias para la práctica de cada deporte. El conocimiento funcional y aplicativo de las reglas. La capacidad de anticipación táctica como resultado de un problema de resolución en equipo. EL planeamiento en equipo de acciones tácticas en situaciones de ataque y defensa. El comportamiento ético en el deporte. EL cuidado, la anticipación de riesgos y la colaboración en diferentes tareas motrices.

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 presentacion de un Trabajo Práctico a elección de los realizados en el año. Realizar y aprobar la evaluación escrita ante la Comisión.