**INSTITUTO DR. BERNARDO FRIAS Nº 8008** 

### PROGRAMA

### Espacio Curricular: EDUCACION FISICA Año: 2019

### Profesor: MARIELGOMEZ PEDRAZA

### Curso: 5TO AÑO

#### PROPOSITOS

* Desarrollen su motricidad y construyan su corporeidad mediante el reconocimiento de la conciencia de sí mismos, proyectando su disponibilidad corporal; se acepten, descubran, aprecien su cuerpo y se expresen de diversas formas utilizando el juego motor como medio.-
* Propongan actividades que les permitan convivir en ambientes caracterizados por el buen trato, el respeto, el interés, la seguridad y la confianza, afianzando sus valores a partir de la motricidad.-
* Participen en acciones de fomento a la salud en todo su trayecto por la Educación Básica, compartiendo y reconociendo su importancia como un elemento primordial de vida, a partir de prácticas básicas como la higiene personal, la actividad física, el descanso y una alimentación correcta.-
* Reconozcan la diversidad y valoren la identidad nacional, de tal forma que los juegos tradicionales y autóctonos constituyan una parte para la comprensión de la interculturalidad.

#### COMPETENCIAS Y CAPACIDADES

**UNIDAD 1**

HANDBOL

**UNIDAD 2**

DEPORTEE VOLEY

**UNIDAD 3**

VIDA EN LA NATURALEZA

**UNIDAD 4**

EDUCACIÓN SEXUAL

##### CONTENIDOS

* Fundamentos técnicos: Recepción. Pases. Lanzamientos. Dribling. Defensa. Ataque. Reglamento.
* Fundamentos técnicos: Golpe de arriba. Golpe de abajo. Saque de abajo. Saque de arriba. Desplazamientos. Caídas. Saltos. Realización del remate y bloque. Juegos pre-deportivos. Reglamento. Sistemas de juego.
* Campamento. Características. Objetivos. Clasificación de carpas y tipos de fuego.

 Caminatas al aire libre. El cuidado del medio ambiente. El trabajo en equipo.

* Primeros auxilios: conocimiento y nociones fundamentales para una adecuada resolución de situación que requieran de este primer tipo de intervención.
* El reconocimiento y respeto por la diversidad de identidades y de posibilidades motrices, lúdicas y deportivas, sin prejuicios derivados por las diferencias de origen social, cultural, étnico, religioso y de género, orientados por estereotipos.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Trabajos prácticos en tiempo y forma.

80% Asistencia.

Presentación del Certificado de Salud para Educación Física.

En caso de falta por problema de salud, deberá presentar certificado al Instituto y a la Profesora.

Respetar el uniforme requerido para hacer actividad física.

Cumplimentar con los objetivos y los contenidos propuestos por la cátedra.

Cooperación y respeto hacia las compañeras y los profesores.

*En caso de rendir la materia: deberán presentar programa y carpeta. El examen tendrá la modalidad teórica – práctica.*

##### BIBLIOGRAFÍA DEL ALUMNO

 Álvarez del Villar, C. (1987). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. GYMNOS. Madrid.

- Devís y Peiró (1992). Nuevas perspectivas curriculares en E.F.: la salud y los juegos modificados. INDE. Barcelona.

- Mora Vicente, J. (1985). Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. COPLEF. Madrid.

- Vinuesa y Coll (1984). Teoría del entrenamiento deportivo. ESTEBAN SANZ. Madrid.

- M. Giraldes. / Dallo.1992“Metodología de las destrezas” Editorial Stadium.

- Handbol técnica y táctica “Hams Stein” Editorial Sudamericana.

- “Educación Sexual integral para la Educación Secundaria II” Ministerio de Educación. Presidencia de la Nación.

**Firma y aclaración del docente a cargo del espacio curricular:**

**Fecha de presentación:**

**Vº Bº del equipo Directivo:**