

Programa de Educación Física- 2019

Instituto Dr. Bernardo Frías

Cursos 5° año A y B.

Profesor: Lescaffette Sergio

Propósitos

.

* Promover experiencias en las que los adolescentes pongan en juego habilidades sociomotrices para el desarrollo de capacidades lógicomotrices, relacionales y expresivas mediante los vínculos que se establecen en el interior del grupo y hacia afuera del mismo, en un marco de respeto por las diferencias.
* Promover espacios democráticos para la participación, la organización y la puesta en acto de eventos ludomotrices y deportivos en el ambiente urbano y natural, fomentando actitudes de preservación y cuidado de los mismos.

Competencias

* Se desenvuelva de manera autónoma a través de su motricidad
* Asuma una vida saludable
* Interactúa a través de sus habilidades socio motrices

Capacidades

* Comprende su cuerpo, se expresa corporalmente
* Comprende las relaciones entre las actividades físicas, alimentación e higiene.
* Crea y aplica estrategias y tácticas de juego

**Unidad 1: Gimnasia**

Capacidades Físicas Básicas: La fuerza, Concepto tipos de fuerza: Isotónica e Isométrica, Resistencia, Concepto, tipos de Resistencias: Aeróbica y anaeróbica, Velocidad, concepto y clases de velocidad

Cualidades Físicas: Conceptos de Coordinación, Equilibrio y Ritmo.

Grupos musculares: tren superior, tren inferior

Postura, esquemas posturales, tono muscular

Movilidad articular: flexión, extensión, abducción, aducción, rotación, circunducción, pronación supinación.

**Unidad 2: Deportes**

Voley: ejecuciones técnicas del golpe de abajo, golpe de arriba, remate, saque de arriba y de abajo, bloqueo, juego desarrollo de partidos.

Reglas del juego.

Hándbol: ejecuciones técnicas del dribling, pases y lanzamientos, ritmo de tres tiempo, marcación.

Reglas de juego.

Basquetbol: ejecuciones técnicas del dribling, lanzamiento, pases y recepción, ritmo de dos tiempo, entrada en bandeja, lanzamiento de tiro libres y de triple. Reglas de juego. Partido.

**Unidad 3: Vida en la Naturaleza**

Campamento: organización y ejecución de campamento

Caminatas, senderismo, vivac.

Construcciones rusticas, nudos, tipos de nudos.

**Unidad 4: Salud Corporal**

Indagación y análisis crítico sobre la construcción social e histórica del ideal de la belleza y del cuerpo para varones y mujeres.

**EVALUACIÓN**

Práctica:

Basquetbol: Entrada en bandeja y conversión

Voleibol: Saque y recepción en pareja

Handbol: Ritmo de tres tiempo y lanzamiento al arco con elevación

Futbol: Dribling y pases al compañero

Presentación de carpeta; trabajos prácticos en tiempo y forma.

Presentación del Certificado de Salud para Ed. Física y pago de seguro escolar.

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

Cooperación y respeto hacia los compañeros y los profesores.