

COLEGIO GUADALUPE

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL SECUNDARIO 2018

DOCENTE: SERGIO MANENTE

CICLO LECTIVO 2018

PRIMER AÑO A Y B

NÚCLEOS TEMÁTICOS

Gimnasia para la formación corporal	
El propio cuerpo	<p>Preparación física: Capacidades físicas</p> <ul style="list-style-type: none">• Resistencia aeróbica y anaeróbica• Velocidad• Fuerza: entrenamiento de los principales grupos musculares• Flexibilidad• Coordinación• Temas teóricos: entrada en calor, sistema muscular, beneficios de la resistencia aeróbica.
El cuerpo y el medio físico	<ul style="list-style-type: none">• Ventajas y desventajas del lugar de trabajo• Aprovechamiento del medio físico para el desarrollo de las distintas actividades
El cuerpo y el medio social	<ul style="list-style-type: none">• Valoración de la clase de educación física como un ámbito de aprendizaje• Ganar y perder: respeto por el adversario• Aceptación de las diferencias de posibilidades y limitaciones entre los integrantes del grupo• Noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas• Valoración de la competencia reconociendo la importancia de compartir.• Desarrollo de los diferentes tipos de evaluación (trabajos teóricos, trabajos prácticos)
Juegos	
El cuerpo y el medio social	<ul style="list-style-type: none">• Juegos de competencia en grupos y en equipos• Invención de juegos variados• Juegos pre deportivos• Deportes: - vóley: 6 vs 6 - Fútbol: 7 vs 7
Atletismo	
El propio cuerpo	<ul style="list-style-type: none">• Habilidades motoras específicas• Unidad 1: resistencia• Unidad 2: velocidad• Unidad 3: postas
El cuerpo y el medio físico	<ul style="list-style-type: none">• Unidad 1: resistencia, entrenamiento con pasadas, variaciones de ritmo, continuos• Unidad 2: velocidad, técnicas de carrera, partidas, velocidad de reacción.• Unidad 3: pasaje de testimonio, técnica.
El cuerpo y el medio social	<ul style="list-style-type: none">• Juegos de carrera y velocidad, individual y por equipos• Competencias de atletismo• Pruebas adaptadas• Resolución de conflictos• Respeto por el derecho a participar jugar y aprender
Deporte abierto	
El propio	<ul style="list-style-type: none">• Unidad 1: vóley: Habilidades motoras específicas del vóley. Técnica y táctica individual

cuerpo	<p>del vóley. Golpe de manos altas, golpe de manos bajas, saque de abajo y saque tenis. Defensa individual y colectiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unidad 2: fútbol: Habilidades motoras específicas del fútbol. Pases, recepciones y golpe de cabeza. Diferentes perfiles. y Posiciones y desplazamientos de los distintos segmentos en las habilidades deportivas. y Correcciones y ajuste técnico a partir del análisis de las habilidades que realiza el mismo alumno, los compañeros y el docente
El cuerpo y el medio físico	<ul style="list-style-type: none"> • Táctica según el deporte practicado en la unidad. ❖ Vóley: Utilización del espacio de juego con sentido táctico. Ubicación, relevos, rotaciones, cubrimientos en las posiciones y funciones en el juego. y Selección de habilidades motoras de acuerdo con las trayectorias y los desplazamientos ❖ Fútbol: Utilización del espacio de juego con sentido táctico y Ubicación, relevos, rotaciones, cubrimientos, en las posiciones y funciones en el juego. y Selección de habilidades motoras de acuerdo con las trayectorias y los desplazamientos. y Anticipación de desplazamientos en el espacio de los deportes con un sentido táctico-estratégico.
El cuerpo y el medio social	<ul style="list-style-type: none"> • Deporte reducido • Sistemas defensivos y ofensivos de cada deporte • Táctica individual y colectiva • Arbitraje • Reglamento, reglas oficiales y adaptadas al deporte reducido

Objetivos:

- ✓ Mejorar la formación corporal-postural
- ✓ Perfeccionar la formación orgánica funcional
- ✓ Perfeccionar las habilidades motora (velocidad, resistencia)
- ✓ Estructurar nuevas relaciones a través de las técnicas y tácticas básicas y específicas.
- ✓ Lograr aceptación de reglas, que compitan bajo la consigna de juego limpio, trasladando estas acciones a la vida cotidiana.
- ✓ Que representen a la institución siendo fieles representantes de la familia verbita.
- ✓ Que encuentren un espacio para aprender a convivir con respeto mutuo, respetando la integridad física propia y la de sus pares

.....
Firma del profesor

.....
Aclaración

.....
jefe de departamento