

**COLEGIO GUADALUPE**

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**NIVEL SECUNDARIO 2018**

**DOCENTE: SERGIO MANENTE**

**CICLO LECTIVO 2018**

**SEGUNDO AÑO A Y C**

**NÚCLEOS TEMÁTICOS**

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

cuerpo	<p>individual del handball. Pase y recepción estático y en velocidad. Pases de cambio de dirección, cruces. Tiros al arco estático y a la carrera, lanzamiento suspendido. Defensa individual y en zona</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>
El cuerpo y el medio físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Táctica según el deporte practicado en la unidad.</li> <li>❖ Handball: 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</li> <li>❖ 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.</li> </ul>
El cuerpo y el medio social	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deporte reducido</li> <li>• Sistemas defensivos y ofensivos de cada deporte</li> <li>• Táctica individual y colectiva</li> <li>• Arbitraje</li> <li>• Reglamento, reglas oficiales y adaptadas al deporte reducido</li> </ul>

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