



Instituto Ntra. Sra. de Luján  
HH. MM.

## PROGRAMA 2018

**MATERIA:** EDUCACION FISICA

**DOCENTE:** Alejandro Bullón

**CURSO:** 4to

**DIVISIÓN:** "B"

### **CONTENIDOS / UNIDADES:**

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

Los conceptos relacionados a la materia. Motricidad, Sociomotricidad, Educación Física, gimnasia, deporte, practicas motrices. Su relación con los hábitos saludables y su incorporación en tiempos constitutivos de crecimiento. La recreación activa y las prácticas escolares y extraescolares.

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

Los principios para el desarrollo de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos. Las habilidades motrices propias de los diferentes juegos deportivos y deportes seleccionados. La distribución acordada de roles y funciones. Los efectos de la practica motriz sistemática en los cambios corporales y como prevención de adicciones. Los valores que sustentan las diferentes manifestaciones del deporte: de competición y espectáculo, recreativo-social, escolar. Los mensajes de los medios. Su análisis critico. El deporte de competición como objeto de consumo. El comportamiento de los deportistas, los entrenadores, los espectadores y los jueces. Los valores propios de la práctica deportiva escolar. El 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 la constitución corporal. La resistencia aeróbica y anaeróbica. Sus diferencias. Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización y utilidad. La secuenciación de proyectos personales de formación corporal y motriz. El control del ritmo cardiorrespiratorio. Técnicas de elongación y su ejercitación. La velocidad. La entrada en calor y las tareas regenerativas. La alimentación e hidratación necesarias y suficientes. 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. Motricidad, Sociomotricidad, Educación Física, gimnasia, deporte, practicas motrices. Su relación con los hábitos saludables y su incorporación en tiempos constitutivos de crecimiento.

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

Los principios para el desarrollo de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos. El comportamiento de los deportistas, los entrenadores, los espectadores y los jueces. Los valores propios de la práctica deportiva escolar. El 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 la constitución corporal. La resistencia aeróbica y anaeróbica. Sus diferencias. Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización y utilidad.

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