

## **PROGRAMA DE EDUCACION FISICA**

**PROFESOR/A:** Lomazzi Luciana

**CURSO:** 2 año A y B

**HORAS CÁTEDRA SEMANALES:** 3hs

**CICLO LECTIVO:** 2019

### **EJE N° 1:**

-Sistema esquelético: reconocer huesos, sistema muscular: clasificación de músculos, reconocer ubicación y como trabajan los músculos del miembro superior e inferior.

-Entrada en calor: concepto e importancia; FC. Capacidades motoras condicionales: concepto y reconocimiento a través de juegos y /o ejercicios.

-Alimentación: concepto, tipo de nutrientes; relación con el deporte.

### **NATACION**

Tipos de Flotación.

Estilo crol. La coordinación General: brazada, patada y respiración

Largada de cabeza en posición cuclillas. Errores más comunes del estilo crol.

Estilo espalda. La coordinación General: brazada y patada. Largada. Errores más comunes del estilo espalda.

### **EJE N° 2:**

**ATLETISMO:** tipos de pruebas de campo y pista. Técnica de la carrera. Técnica de del psae del testimonio. Técnica de salto en largo

**HANDBOL:** Habilidades específicas: Dribling, pases, recepción.

Reglas básica del hándbol

**COREOGRAFIA:** Concepto; elementos para su elaboración (figuras, niveles, desplazamientos, ritmo)

### **FORMAS DE EVALUACIÓN:**

Las evaluaciones se realizaran de forma práctica y escrita.

### **PRIORIDADES PEDAGÓGICAS:**

#### **Unidad 1 y 2:**

Identificar en su cuerpo y en diferentes ejercicios los huesos y músculos que involucra el mismo.

El alumno debe diferenciar y reconocer las distintas capacidades motoras condicionales a través de juegos o ejercicios trabajados en clase. Y poder proponer actividades para trabajarlas.

Reconocer los cambios corporales que involucra la entrada en calor y saber tomarse la frecuencia cardiaca.

Identificar diferentes nutrientes de la alimentación y su importancia para una vida saludable.

#### **Unidad 3 y 4:**



**OBRA DE DON BOSCO  
INSTITUTO SECUNDARIO**

TEL./FAX: (0351) 4841256 – E-MAIL: info@domingosaviocba.com.ar  
Av. Cárcano 75 – CP 5003 – Córdoba

A partir de este deporte, poder desenvolverse sin complicaciones en otro medio como es el acuático. Poder defenderse y desplazarse sin dificultad en el mismo. Desarrollar eficazmente cada estilo

**Unidad 5:**

Reconocer la importancia de adquirir la técnica de la carrera.

**Unidad 6:**

A partir del juego valorar el trabajo en equipo, los éxitos y fracasos. Reconocer los principios de ataque y defensa y ponerlos en práctica. Conocer y distinguir distintas técnicas básicas del hándbol. Conocer y experimentar el “deporte propiamente dicho.

**Unidad 7:**

Permitir la exploración corporal expresiva, de conformación grupal, permitiendo la integración y comunicación entre los alumnos, como así también la creatividad, originalidad, el respeto y el compañerismo.

**CONDICIONES DE EXAMEN:**

En instancia de coloquio: Practico (natación) y oral

En instancia libre o febrero: Se evalúa todo el programa en forma practica y oral

**BIBLIOGRAFÍA DEL DOCENTE Y DEL ALUMNO:**

- Apunte de Educación Física
- Trabajo grupales
- Reglamento de hándbol
- Apunte del libro: Natación Prof. Ricardo Masondo
- Apunte del libro: atletismo para todos