



**OBRA DE DON BOSCO
INSTITUTO SECUNDARIO**

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

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

PROFESOR/A: Lomazzi Luciana

CURSO: 4 año A y B

HORAS CÁTEDRA SEMANALES: 3hs

CICLO LECTIVO: 2019

EJE N° 1:

Las capacidades físicas

- Capacidades Motoras Condicionales: concepto clasificación.
- Fuerza concepto, clasificación, formas de trabajarla.

Anatomía

- Sistema muscular concepto y clasificación

Grupos musculares más importantes, ubicación, tipo de movimiento que realizan

Natación

- Técnica del estilo Crol
- Técnica del estilo espalda
- Técnica del estilo pecho
- Técnica Vuelta americana
- Combinación estilos
- Reglas básicas del estilo libre en competencias nacionales
- Reconocer errores y corregirlos

EJE N° 2:

Fútbol Sala

- Principios de ataque y defensa
- Habilidades básicas del deporte: pase, recepción, definición, conducción
- Reglamento conceptos básicos y aplicación del mismo en el juego
- Capacidad motora coordinativa

COREOGRAFIA

- Tiempo de la música
- Secuencia de movimientos
- Niveles coreográficos
- Composición coreográfica
- armado de coreografía

FORMAS DE EVALUACIÓN:

Las evaluaciones se realizaran de forma práctica y escrita.

PRIORIDADES PEDAGÓGICAS:

Unidad 1:

El alumno debe diferenciar las distintas capacidades CONDICIONALES. Identificar los huesos en su propio cuerpo.

Planificar y transmitir ejercicios de fuerza para trabajar diferentes grupos musculares.

Unidad 2:

Resolver situaciones de juego teniendo en cuenta las reglas.

Unidad 3:

A partir de este deporte, mejorar la capacidad coordinativa del miembro inferior.

Conocer y distinguir la técnica específica del deporte. Reconocer y aplicar las reglas básicas del deporte.

Unidad 4:

Desenvolverse en el medio acuático utilizando las técnicas del crol, espalda y pecho.

Adquirir las nociones básicas de flotabilidad para defenderse en el agua:

Unidad 5:

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: trabajo práctico (natación) y oral

BIBLIOGRAFÍA DEL DOCENTE Y DEL ALUMNO:

- Apunte de Educación Física
- Trabajo grupales
- Reglamento de futbol
- Apunte del libro: Natación Prof. Ricardo Masondo