**PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

**COLEGIO SAN LADISLAO – 2018.**

**5to y 6to Año “A”**

Profesores:

Alfonsín, Andrea.

Racig, Marcelo Emiliano.

**Unidad Práctica:**

**Expectativas de logro:**

* Valore los efectos positivos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas y condiciones de vida sana, sobre el desarrollo personal, y en la mejor de la calidad de vida.
* Conozca y practique las formas y métodos para el desarrollo de las cualidades físicas.
* Sea capaz de emplear eficazmente habilidades motoras específicas en situaciones deportivas y en la vida cotidiana.
* Conozca y aplique los principios básicos de entrenamiento de capacidades corporales y motrices para un adecuado desarrollo de la condición física.
* Aplique formas de prevención y compensación de desajustes posturales.
* Conozca y ponga en práctica los procedimientos tácticos y técnicos que le permitan practicar actividades lúdicas y deportivas, respetando las condiciones propias de cada uno y los principios éticos sintetizados en la idea de juego limpio.
* Diferencie la práctica deportiva institucionalizada de la que se realiza como práctica lúdico-motriz, en relación con los compromisos que cada uno impone.
* Conozca y ponga en práctica las exigencias, diferencias y similitudes de los distintos puestos y roles dentro de un equipo, armonizando el propio rol y/o función en relación con las necesidades y posibilidades del grupo.
* Adquiera hábitos para la práctica autónoma, voluntaria, placentera y sistemática de actividades motrices y deportivas, valorando los aportes de las mismas para el desarrollo de una vida sana.
* Comprenda y valore la relación entre el buen funcionamiento de los sistemas psíquico, corporal y orgánico a través de la actividad corporal y motriz sistemática y el cuidado de la higiene y la salud.
* Consolide valores éticos como la solidaridad, la amistad, la cooperación y el respeto, que se manifiesten en actitudes cotidianas desde las cuales aporte constructivamente al grupo al cual pertenece.

**OBJETIVOS DE ENSEÑANZA**

* Propiciar que los estudiantes construyan y apliquen códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, gimnásticas o expresivas.
* Favorecer la práctica de juegos deportivos y deportes basada en la comprensión del diseño estratégico, contribuyendo al empleo de sistemas de roles y funciones en el equipo, y el uso de habilidades motrices en la resolución de variadas situaciones.

**PROGRAMA.**

**CAPACIDADES MOTORAS Y CAPACIDADES CONDICIONALES.**

Resistencia aeróbica – Preparación para una posible Maratón.

Resistencia anaeróbica.

Fuerza:

* Brazos. (Bíceps – Tríceps).
* Pectorales.
* Abdominales.
* Espinales.
* Piernas. (Cuádriceps – Isquiotibiales – Gemelos – Glúteos – Aductores - Sóleo).

Velocidad: 80 y 100 metros.

Potencia.

Flexibilidad.

Elongación de cada grupo muscular. Ejercicios e importancia.

Trabajos regenerativos.

Respiración. (Relajación y coordinación de la misma en la ejecución de acciones motrices).

Ejercicios posturales.

NOTA: Aumentando gradualmente la intensidad y el volumen.

* Los alumnos deberán llevar el control de sus rendimientos individuales, para observar de esta manera, las consecuencias luego de un año de trabajo. (Aplicación de la tecnología).

**Deportes:**

Deporte individual. Atletismo. (Anual).

* Lanzamiento de la bocha de hockey.
* Carreras de velocidad – Partida baja.
* Postas – Pasaje de Testimonio. Ascendente y descendente.
* Técnicas de las disciplinas.

Voleibol: (1er Semestre).

* Táctica: Defensa y Ataque. Posiciones: Armador – Central – Opuesto – Libero.
* Técnica: Golpe de Manos Altas – Golpe de Manos Bajas – Recepción – Saque de Arriba – Armado – Remate.
* Reglamento.
* Juegos recreativos.

Futsal: (Anual).

* Juegos recreativos.
* Tácticas. (Ataque y Defensa). Posiciones dentro del campo de juego y la importancia de sus funciones.
* Técnica. (Dominio de ambas piernas con borde interno y externo).
* Reglamento.

Handball: (2do Semestre).

* Tácticas. (Ataque y Defensa) – Posiciones del 6 – 0 al 4 – 2. – Circulador.
* Técnica: Pase sobre hombro - Lanzamiento en Suspendido – Pase bajo mano – Pase de faja.
* Juegos recreativos.
* Reglamento.

Hockey sobre césped: (2do Semestre).

* Gestos de despido (Push, barrida, Pegada)
* \*Conducción de derecha: en línea recta, en zigzag, con detención sobre la marcha, con avances y retrocesos.
* Recepción frontal y lateral de derecha y de revés.
* Dribling.
* Giros.
* Quites.
* Desvíos.
* Situaciones de superioridad e inferioridad numérica.
* Técnica y tácticas de juego (1vs1; 2vs1, 3vs1 2vs2 y 3vs2).
* Reglamento aplicado al deporte. Arbitraje.

**Teórico:**

Deportes:

* Reglamento de cada uno de ellos.
* Historia, con sus respectivos cambios hasta llegar al deporte actual.

Salud:

* Músculos: Acción – Ubicación – Ejercicios para fortalecer dichos grupos musculares - Ejercicios de Elongación para los mismos.
* Planes de entrenamiento con su correcta ejecución. Descansos. Técnicas de los ejercicios. Circuitos.
* ESI. Educación sexual integral.
* Métodos anticonceptivos.
* Cuidados y enfermedades de transmisión sexual.
* Cuerpo de la mujer y el hombre.

**EVALUACIÓN:**

* Aumento progresivo de las capacidades corporales.
* Participación y compromiso en las clases.
* Compromiso con la materia.
* Técnica de los gestos básicos de los tres deportes.
* Arbitraje de los diferentes deportes aplicando el reglamento.
* Trabajos Prácticos grupales o individuales.
* Evaluación del juego y el comportamiento en el mismo.
* Desempeño.