**PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

**COLEGIO SAN LADISLAO.**

**1ero. y 2do. Año A y B.**

**2018.**

Profesores:

* Alfonsín, Andrea.
* Racig, Marcelo Emiliano.

**Unidad Práctica:**

**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.

**Expectativas de logro:**

* Que el alumno logre mediante la práctica predeportiva, la técnica y la táctica, la coordinación, los ejercicios de fuerza, la resistencia y las cualidades físicas, mejorar la práctica deportiva y conocer su propio cuerpo.

PROGRAMA

CAPACIDADES MOTORAS Y CAPACIDADES CONDICIONALES:

Resistencia aeróbica. Resistencia anaeróbica.

Fuerza. (Principales grupos musculares).

Velocidad. (Continua y de Reacción).

Flexibilidad. La Elongación y su ejercitación.

Trabajos regenerativos y su importancia.

Respiración. Las relaciones entre respiración, relajación y coordinación en la ejecución de acciones motoras.

Ejercicios posturales.

NOTA: Aumentando gradualmente, la intensidad y el volumen.

**Deportes:**

**Fútsal:** (Anual).

* Juegos recreativos aplicados al deporte en situación.
* Juego reducido con elemento.
* Técnica – (Pases, tiros al arco en diferentes situaciones de juego).
* Táctica – (Ubicación en el terreno de juego, situaciones de ataque y defensa).
* Reglamento aplicado al deporte. Arbitraje.

**Voleibol:** (1er semestre).

* Juegos recreativos aplicados al deporte en situación.
* Técnica – (Golpe de manos altas, de manos bajas; saque de abajo y de arriba, bloqueo).
* Táctica – del 2 vs. 2 al 4 vs. 4.
* Reglamento aplicado al deporte. Arbitraje.

**Handball:** (2do semestre).

* Juegos recreativos aplicados al deporte en situación.
* Técnica – (Pase sobre hombro, pase bajo mano, dribling, lanzamiento en suspendido y doble suspendido).
* Táctica – del 6 – 0 al 4 – 2 en defensa. En ataque, posición del circulador.
* Reglamento aplicado al deporte. Arbitraje.

**Hockey sobre césped:** (2do semestre).

* Gestos de despido (Push, barrida y 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.

**Atletismo:** Anual.

Deporte individual.

* Lanzamiento de la bocha de hockey.
* Carreras de velocidad – Partida baja.
* Postas – Pasajes de Testimonio.
* Técnicas de las disciplinas.

**Teórico:**

Deportes:

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

Salud:

* Alimentación adecuada.
* Fuentes energéticas.
* ESI.

Cuerpo humano:

* Huesos – Ubicación – Clasificación de los mismos.
* Músculos – Acción – Contracción – Elongación.
* Ejercicios correctos para fortalecer los diferentes grupos musculares.

**Bibliografía:**

* Reglamentos de los deportes.
* Apuntes tomados en clase.

**Evaluación:**

* Aumento progresivo de las capacidades corporales.
* Participación y compromiso en las clases.
* Arbitraje de cada uno de los deportes aplicando el reglamento correspondiente.
* Trabajos prácticas específicos.
* Evaluaciones escritas.
* Desempeño.