

Año: 1°

Asignatura: Educación Física 1°

Horas Semanales: 2 (dos)



EXPECTATIVAS DE LOGRO DE LA ASIGNATURA:

- Reconocer el propio cuerpo y tomar registro de sus cambios.
- -Reestructurar el esquema corporal.
- -Adoptar una correcta postura.
- -Conocer las posibilidades y limitaciones de nuestro aparato locomotor.
- -Desarrollar las cualidades físicas orgánicas y motrices.
- -Incorporar nuevas formas de movimiento.
- -Conocer técnicas de trabajo corporal.
- -Adquirir hábitos que permitan el cuidado de la salud y el bienestar físico en general.
- -Integrarse al grupo de trabajo.
- -Disfrute del deporte como medio de vínculo social.
- -Manifiestar actitudes de respeto a las diferencias.
- -Valorar el sentido de cooperación en las actividades.

PROGRAMA DE LA MATERIA

UNIDAD	CONTENIDOS
I	Formación física básica. Resistencia aeróbica: trote sostenido, acorde a la capacidad individual, 10,15 o 20 minutos. Fuerza de brazos y abdominal. Elongación de los diferentes grupos musculares. Movilidad articular. Capacidades condicionales: Velocidad, Fuerza, Resistencia y Flexibilidad. Entrenamiento de las diferentes capacidades condicionales. Conformación del aparato locomotor del ser humano. Grandes grupos musculares y sus principales funciones. La actividad física en la adolescencia. Conceptos y beneficios de la práctica sistemática. Juegos Olímpicos

UNIDAD	CONTENIDOS
II	Formación específica de Voley: Golpe manos altas: posición de las manos y del cuerpo. Golpe manos bajas: posición del cuerpo, los brazos. Saque de abajo. Recepción. Triangulación. Juego: progresivo del 1 vs. 1 al 4 vs. 4. Formación específica de Futbol: Pases cara interna, cara externa, punta. Conducción y drilles. Juego progresivo 1 vs. 1 al 6 vs. 6.

UNIDAD	CONTENIDOS
III	Reglamento de voley: Medidas de la cancha. Cantidad de jugadores. Titulares y suplentes. Saque: orden del saque. Faltas en la ejecución del saque. Toque del balón: faltas en el toque de la pelota. Pelota dentro y fuera de la cancha. Rotación: ejecución de la misma. Duración de un partido: cuando se gana un punto, un set y un partido. Reglamento de futbol: Medidas de la cancha. Cantidad de jugadores. Titulares y suplentes. Sustituciones. Tiempos de duración. .Corner y Lateral.

METODOLOGÍA: Trabajo individual, en parejas, tríos, etc. Recorrido de estaciones y circuitos. Drilles específicos de los deportes. Juegos recreativos, aplicativos y pre-deportivos. Acciones técnico tácticas en situación de juego. Fundamentos ofensivos y defensivos.

Carrera: BACHILLERATO PARA ADULTOS CON ORIENTACION EN INFORMATICA – R.M.E.G.C. N° 7650/09

Año: 1°

Asignatura: Educación Física 1°

Horas Semanales: 2 (dos)



TRABAJOS PRÁCTICOS: Individuales y grupales.

EVALUACIÓN:

✓ **PRIMER TRIMESTRE**

- Trote sostenido por tiempo gradual hasta 15 minutos
- Fuerza abdominal y de brazos.
- Golpe de manos altas individual.
- Saque de abajo
- Reglamento de volleyball
- Trabajo Práctico anual en relación a los intereses individuales. Parte I (mujeres)
- Trabajo Práctico N° 1 Capacidades condicionales, cambios en adolescencia, causas de abandono, entrada en calor. (varones)

✓ **SEGUNDO TRIMESTRE**

- Trote sostenido por tiempo gradual hasta 20 minutos
- Fuerza abdominal, de brazos y tren inferior.
- Golpe de manos altas en parejas
- Golpe de manos bajas
- Reglamento de volleyball y de fútbol.
- Trabajo Práctico anual en relación a los intereses individuales. Parte II
- Trabajo Práctico N° 2 Lesiones, trastornos alimentarios, hipoglucemia y calambres.

✓ **TERCER TRIMESTRE**

- Trote sostenido por tiempo gradual hasta 20 minutos
- Fuerza abdominal y de brazos
- Reconocer la función de determinados ejercicios en los diferentes grupos musculares.
- Circuito de flexibilidad.
- Mini-voley Juego 4 vs. 4 con aplicación de lo aprendido
- Reglamento de volleyball
- Trabajo Práctico N° 3 Reglamento de fútbol. Juegos Olímpicos.