

PROGRAMA

Nombre de la Escuela: Departamento de Aplicación Docente – U. N.C

Área: Educación Física

Horas Semanales: 3 horas

Curso y división: 8vos Años Turno Mañana y Tarde

Profesores a cargo: Carla Brebbia, Marina Lara, Florencia Palero, Juan Carlos Salas, , Gabriel Gei, Mónica Carrique, Marcela Juri, Viviana de la Vega, Matilde Tognaciolli, Jorge Valverde, Ana Ocelli, Dante Bestani, Edgardo Martín.

Ciclo lectivo: 2010-

.Expectativas de logros del ciclo:

- Resolver los problemas que exijan el dominio de habilidades motrices, la selección de formas y tipos de movimientos y la evaluación de sus posibilidades.
- Participar en diversos tipos de juegos motores, cooperando con los otros en el acuerdo, respeto, modificación y reflexión de las reglas del juego y en la aceptación de los resultados sin comportamientos agresivos ni actitudes de rivalidad.
- Vincularse a una práctica deportiva de su interés como forma de expresión y recreación personal.
- Regular y dosificar el esfuerzo de su actuación y su nivel de autoexigencia acordes con sus posibilidades reales y a la naturaleza de la tarea que realiza.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo en relación con la actividad física.

.Expectativas de logro para el año:

- Participar en diversos tipos de juegos deportivos, cooperando con los otros en el acuerdo respeto por las reglas.
- Disponer de habilidades técnico-coordinativas para actuar satisfactoriamente en actividades físico deportivas y de la vida cotidiana.
- Conocer y trabajar las capacidades motoras dosificando esfuerzos de acuerdo a: edad, sexo y salud.
- Comprender y aplicar en el juego, de modo general, la lógica y los principios técnicos de los deportes, procurando un adecuado ajuste motor a las exigencias de los mismos, favoreciendo la comunicación

Unidades temáticas:

.UNIDAD 1: PROTEJO A MI CUERPO EN LA ACTIVIDAD:

Contenidos Conceptuales: Beneficios y perjuicios de la práctica deportiva. Prevención y seguridad. Condición Física y Salud: Entrada en calor y vuelta a la calma: elementos y características de ambas. Regulación y ajuste postural: postura, fuerza y flexibilidad

Contenidos procedimentales: Utilización de cada uno de los principios y procedimientos que rigen cualquiera práctica física en relación con la salud y con la seguridad individual y grupal. Ajuste de la propia postura a movimientos específicos.

UNIDAD N° 2: APRENDO A ACONDICIONAR MI CUERPO.

Contenidos conceptuales: Capacidades Condicionales: Resistencia: Concepto y clasificación .Flexibilidad: Concepto e implicancia en la postura.Velocidad: Concepto. Fuerza Concepto. Capacidades coordinativas: Equilibrio y Coordinación: Tipos.

Contenidos Procedimentales: Aplicación de pruebas de evaluación de las capacidades físicas al principio y al final del ciclo comprobando la evolución conseguida. Acondicionamiento general de la condición. Identificación de las características de cada capacidad física. Registro de datos sobre las propias prácticas físicas.

UNIDAD N° 3: DISFRUTO CON EL JUEGO Y LA EXPRESIÓN EN INTERACCIÓN CON EL JUEGO.

Contenidos Conceptuales: Juego modificado: El deporte como práctica lúdico motriz. Juegos motores; Juegos. Espíritu de la regla. El grupo de juego: pertenencia, pertinencia, conflicto. La estrategia como plan para resolver el juego. Condición física y juegos: Los juegos y las capacidades físicas intervinientes. Capacidades coordinativas y juegos.

Contenidos Procedimentales: Identificación de problemas y generación de posibles soluciones que susciten los juegos. Construcción de reglas y creación de juegos modificados elaborando equipamiento, áreas de juegos y reglas. Aplicación de principios y reglas generales que se encuentren presentes en el contexto del juego.

UNIDAD N° 4: DISFRUTO DE LO APRENDIDO CON MIS COMPAÑEROS.

Contenidos Conceptuales: Juegos motores: reglamento, arbitraje, normas de seguridad.

Contenidos Procedimentales: Aplicación de reglas de juego. Conocimientos básicos de arbitraje.

BIBLIOGRAFÍA DEL ALUMNO:

- *Manual del Alumno. Elaborado por la cátedra.
- *Reglamentos oficiales.

CONDICIONES PARA RENDIR EN MESAS DE DICIEMBRE-MARZO:

*El alumno debe asistir a la mesa de exámen con:

- El equipo de Educación física requerido por la institución para todas las clases durante el año.
- El cuadernillo del alumno del año a rendir con todos los T.P completos .