

## PROGRAMA

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

**Área:** Educación Física

**Horas Semanales:** 3 horas

**Curso y división:** 9nos Años Turno Mañana y Tarde

**Profesores a cargo:** Matilde Tognacioli, Marcela Juri, Viviana de la Vega, Horacio Lorenzo, Mónica Carrique Jorge Valverde, Ana Occelli, Dante Bestani, Edgardo Martín, Alberto Casto, Beatriz Guevara.

**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 deportes, respetando las reglas y aceptando los resultados obtenidos.
- Resolver problemas que exijan el dominio de habilidades motrices.
- Distinguir los deportes desde los componentes de su estructura y lógica interna.
- Vincularse a una práctica deportiva de su interés como forma de expresión y de recreación personal.
- Conocer y disponer de procedimientos para programar y ejecutar variadas actividades, para mantener y perfeccionar su condición física contribuyendo a una mejor calidad de vida.

### **Unidades temáticas:**

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

**Contenidos Conceptuales:** Beneficios y perjuicios de la práctica deportiva. Ejercicios inconvenientes en la práctica deportiva. Actividad física, condición física y salud. Entrada en calor específica. Factores. Regulación y ajuste postural.

**Contenidos procedimentales:** Reflexión crítica y aplicación de cada uno de los principios y procedimientos que rigen cualquier práctica física en relación con la salud y con la seguridad individual y grupal. Identificación de los ejercicios inconvenientes.

## **UNIDAD N° 2 COMIENZO TRABAJAR SOLO/A MI CONDICIÓN FÍSICA:**

**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. Principios y procedimientos para su trabajo.

**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 física. Identificación de las características de cada capacidad física. Registro de datos sobre las propias prácticas físicas. Diseño y ejecución de contratos y programas de trabajo, con la ayuda del Profesor/a, para trabajar la condición física durante el año. Experimentación de actividades de recuperación y estabilización de las funciones orgánicas.

## **UNIDAD N° 3 ¿PODEMOS MEJORAR NUESTRO JUEGO EN EL DEPORTE?**

**Contenidos conceptuales:** El deporte: clasificación: oposición, cooperación, oposición-cooperación. Lógica interna de los deportes: estrategia motriz como plan para resolver el juego. Movimientos defensivos y ofensivos individuales.

**Contenidos Procedimentales:** Identificación de problemas y generación de posibles soluciones que susciten los deportes. Aplicación de los fundamentos básicos en el ataque y defensa. Aplicación, en el juego, de las reglas básicas del deporte que se practica. Aplicación en el juego de sistemas defensivos abiertos y cerrados

## **UNIDAD N° 4: DISFRUTODE LA ORGANIZACIÓN Y LA PARTICIPACIÓN EN LOS JUEGOS**

**Contenidos Conceptuales:** Juegos y recreación. Actividades socio-culturales. Convivencia con los pares.

**Contenidos Procedimentales:** Aplicación de reglas de juego. Participación activa en la organización de un torneo entre sus pares.

### **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 .