

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 .