



Horas cátedras semanales: 4

Programa: EDUCACION FISICA - 1º año 2º ciclo Óptica - 2016

UNIDAD N° 1: GIMNASIA PARA LA FORMACIÓN CORPORAL.

El propio cuerpo Principios para el entrenamiento de las capacidades motoras: Condicionales y coordinativas. Incidencia de la alimentación, la hidratación y el descanso en la actividad motriz. Ejercicios compensatorios de postura, destrezas y técnicas. Habilidades motoras básicas y combinadas: ajuste técnico, calidad de movimiento. Incidencia de los cambios corporales en las posibilidades motrices.

El cuerpo y el medio físico Uso y aprovechamiento del espacio y de los elementos para el mejoramiento de las capacidades motoras.

El cuerpo y el medio social Anticipación de situaciones de riesgo con respecto al cuidado del propio cuerpo y de los otros.

UNIDAD N° 2: JUEGOS

El cuerpo y el medio social Juegos cooperativos (tratados, acuerdos y diferentes tipos de resoluciones estratégicas). Juegos de competencia en grupos y equipo con diverso tipo de organización que requieran de diferentes habilidades para su resolución. Juegos tradicionales.

Aprendizaje y organización grupal Organización táctica. Enseñanza recíproca, cooperación y solidaridad para la superación de los problemas que se identifiquen en el juego.

Normas y valores. Respeto por las reglas (explicadas o acordadas). Valoración de la competencia reconociendo la importancia de compartir, los desafíos a superar y lo circunstancial del enfrentamiento. Noción de justicia en la aplicación de reglas y normas.

Deportes Fundamentos, técnica y táctica. Reglamento de: Voleibol y Basquetbol

UNIDAD N°3: EXPERIENCIAS EN EL MEDIO NATURAL

El propio cuerpo. Técnicas adecuadas para trepa, suspensión y balanceo sobre elementos naturales. Caminatas en terrenos diversos y acrecentando las distancias.

El cuerpo y el medio físico. Orientación en el medio natural. Primeros auxilios.

El cuerpo y el medio social. Tareas y juegos en el ámbito natural. Uso racional de los elementos naturales. Organización y realización de una salida grupal.

Normas y valores. Valoración del cuidado del medio ambiente. Las normas como reguladoras de la convivencia.

TRABAJOS PRÁCTICOS: Sobre los temas del programa.

BIBLIOGRAFÍA:

- Reglamento de Voleibol (actualizado según la federación).
- Reglamento de Básquetbol (actualizado según la federación).

NÚCLEOS DE APRENDIZAJES PRIORITARIOS (NAP)

- Adquisición de capacidades y habilidades motoras básicas, manejo del cuerpo.
- Situaciones de riesgo
- Juegos cooperativos y de competencia
- Reglamento de: Voleibol y Basquetbol
- Cuidado del medio natural, propio y de los compañeros