



Horas cátedras semanales: 3

Programa: EDUCACION FISICA - 3º 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. **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 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 (N.A.P.)

- Desarrollo de capacidades motoras, selección, principios de entrenamiento.
- Reglamento de: Voleibol y Básquetbol, técnicas individuales y colectivas.
- Alimentación, salud e higiene.