

PROGRAMA ANUAL DE EDUCACION FISICA

PROFESORA: PATRICIA HORTENSIA CRESPO

Curso: 6° Año I y II División. Ciclo Orientado Secundario.

Grupo: Mujeres

AÑO 2.016

Aspectos a tener en cuenta en el examen:

La modalidad de la evaluación será: escrita, oral y física

Los alumnos deben presentarse con papel, lapicera y ropa deportiva: Remera, jogging, y zapatillas.

Unidad Didáctica: “Constitución y Conciencia Corporal – Habilidad motriz”

Unidad Temática: “¿Cómo es mi cuerpo?”

- . Capacidades Condicionales -Coordinativas: Relación entre habilidad y capacidad coordinativa
- .Entrada en calor y su adecuación al tipo de actividad deportiva. Tareas regenerativas luego de la actividad física intensa
- .Principios de salud: normas a tener en cuenta para el desarrollo corporal consiente: la intensidad, el volumen y la frecuencia.
- .Fuentes energéticas: alimentación saludable. Alimentación alcalina.
- .Actividad física e hidratación.
- .Prácticas gimnásticas: la gimnasia expresiva .seleccionadas y el efecto que producen en su constitución corporal, la salud y la mejora de la calidad de vida.
- .Variantes de la entrada en calor para las actividades físicas.
- .Armar tipos de programas de mejoramiento de las capacidades físicas/ motoras.
- .Actividades, ejercicios y juegos para mejorar y/o mantener la condición física en forma saludable.
- .Secuencia de movimientos utilizando el propio cuerpo en relación al espacio, el tiempo, los objetos y los otros.
- .**Trabajo Práctico teórico:** alimentación Alcalina. Material bibliográfico en carpeta de programas.

Unidad Didáctica: “Habilidad motriz” “Corporeidad y Socio Motricidad”

Unidad Temática: “Juegos colectivos y Deporte escolar”

- .Juegos cooperativos. Definición. Ejemplos.
- . La construcción del juego deportivo y el Planeamiento en equipo de acciones tácticas, técnicas, roles y funciones.
- .Juegos deportivos no convencionales, que son y cuando se usan?
- .Capacidades condicionales y coordinativas. Definición. Ejemplos.
- .La elaboración y utilización de códigos gestuales y acciones motrices propias de cada situación deportiva, gimnástica o expresiva
- .El deporte. Importancia de la práctica de la actividad física y deportiva.
- .Juegos: reglados de cooperación y oposición. Definición. Ejemplos.
- .Juegos rítmicos y expresivos.
- .Juegos pre-deportivos.
- .Deportes formales (Basquetball, Volleyball, Handball, Atletismo). Reglas.

Unidad Didáctica: “Corporeidad y Motricidad en relación con el ambiente”

Unidad Temática: “Recreación y Vida en la Naturaleza”

- Actividades deportivas y lúdicas en ambientes naturales. Trekking en la naturaleza.
- .Aspectos a tener en cuenta con la indumentaria para estas actividades.
- .Actividad física e hidratación.

.....

Bibliografía :

- Reglamentos oficiales de cada deporte (Basquetball, Voleiball, Handball, y Atletismo)
- Anatomía para el Movimiento – Tomo I y II – Introducción al análisis de las técnicas corporales. Blandini Calais – Germain
- <http://www.sobreentrenamiento.com>
- <http://www.gymnos.com>
- <http://www.efdeportes.com>
- Raúl Gomez. 2004. La enseñanza de la Educación Física. Editorial Stadium
- MARIANO GUIRALDES. HUGO BRIZZI JUAN MADUEÑO. Didáctica de la educación física.
- Importancia de la actividad física.
- <http://www.enplenitud.com/importancia-de-la-actividad-fisica.html>
- Revista Discovery Salud
- <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=1387>
- WILIAM DUFTY.1995. Sugar Blues.
- Dr. COLIN CAMPBELL. Científico Nutricionista. El Estudio China.
- <http://www.centrodeluzaurora.com.ar/ElEstudiodeChina.pdf>