

UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO
INSTITUTO POLITECNICO SUPERIOR
“GRAL SAN MARTIN”

PROGRAMA ANALITICO DEL ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA II
CURSO: Segundo año.

PLAN DE ESTUDIOS:
EDUCACION TECNICO-PROFESIONAL DE
NIVEL SECUNDARIO.

CARRERA:
CICLO BASICO

DEPARTAMENTO:
EDUCACIÓN FÍSICA

VIGENCIA AÑO: 2012

**CANTIDAD DE HORAS CATEDRA
SEMANALES: 03**

PLAN DE ESTUDIOS RESOLUCION C.S. N: 237/10

RESOLUCION MINISTERIO DE EDUCACION N_: ...

OBJETIVOS GENERALES: (Time New Roman, 12, negrita, minúscula, izquierda.)

- Explicar las funciones orgánicas, sensitivas y perceptivas en el propio cuerpo, relacionando su estructura con las capacidades y habilidades corporales.
- Describir los diferentes tipos de habilidad motora y de contracción muscular, relacionando la función tónica con la contracción y de contracción muscular
- Explicar la lógica de los juegos y el valor de las técnicas generales de movimiento, expresión y comunicación en la gimnasia y las actividades corporales.
- Utilizar principios, métodos y técnicas de entrenamiento de las capacidades orgánicas y las habilidades corporales.
- Ahorrar energía en la utilización de técnicas generales de movimiento, expresión y comunicación en la gimnasia y los juegos
- Comprender la importancia del juego y la necesidad de negociar.
- Acordar y respetar las reglas.
- Disponer de la capacidad de ajuste motor en las más diversas situaciones.
- Desarrollar una disponibilidad lúdica, en su autonomía social y moral.
- Valorar, aceptar, respetar o modificar las reglas del juego y reflexionar sobre ellas, y en la disposición de una motricidad plena, libre de estereotipos y convenciones gestuales, expresión de un cuerpo conocido y asumido en libertad

CONTENIDOS: (Time New Roman, 12, negrita, minúscula, izquierda.)

EJE - JUEGOS MOTORES Y DEPORTES

- El propio juego. El juego como ficción (como si)
- Estructura técnica y táctica básica de los deportes de conjunto.
- Destrezas y habilidades de los deportes de conjunto. La técnica y la eficiencia.
- La movilidad de la regla
- Funcionalidad de equipo
- Reglas fijas y móviles
- Ataque y defensa: contraataque, transición entre ambas fases.
- Formas de competiciones lúdicas y deportivas
- Encuentros. Torneos, campeonatos. Organización. Fixture.
- Los juegos motores, reglados
- Deporte institucionalizado. Jugadores. Arbitro espectadores. Instituciones.
- Beneficios y perjuicios de la práctica deportiva. Prevenciones. Cuidados.
- La competencia- El juego.
- Diversión. Placer **Eje - LA GIMNASIA**
- El cuerpo propio
- Condición corporal, desarrollo y sexualidad.
- Cambios corporales. Cuerpo. Sexualidad.
- El propio movimiento
- Respiración, alimentación, higiene, sueño, descanso. Relación con la salud.
- Gimnasia correctiva. Propia postura corporal. Postura y condición corporal. Ejercicios inconvenientes.
- Gimnasia. Rendimiento y mantenimiento. Principios y métodos de entrenamiento de las capacidades corporales y orgánicas. Destreza, habilidad y condición corporal.
- Gimnasia expresiva. El gesto como componente expresivo del movimiento. Variantes, Gimnasia expresiva.
- Gimnasia deporte. Las habilidades y destrezas específicas de los deportes individuales. Destreza, habilidad y técnica de movimientos de los deportes individuales. Ayudas - cuidados **Eje - VIDA EN LA NATURALEZA**

- La convivencia con los otros en ambientes naturales.
- Formas de vida de la naturaleza
- Programación y organización. Deportes ecológicos. Iniciación, supervivencia.
- Seguridad. Primeros auxilios.
- Campamento (larga duración) 72 hs. Rústico.
- Ensayo de supervivencia.
- Relación del equipo individual grupal y general con respecto al lugar.
- Orientación
- Iniciación en la interpretación de señales naturales. Estudio del cielo.
- Medio ambiente. Campaña para la comunidad.
- Construcciones rústicas.
- Cabuyería.
- Comunicación.

EJE - JUEGOS MOTORES Y DEPORTES DE CONJUNTO **SEGUNDO AÑO**

- Comparación y análisis del juego como ficción y con otras actividades.
- Utilización de las habilidades y las estrategias personales para resolver situaciones

- Selección y uso de destrezas y habilidades en situaciones de juego y deportes.
- Uso y práctica de técnicas deportivas individuales.
- Adaptación comportamientos individuales a las reglas acordadas (móviles) y/o Institucionalizadas (fijas).
- Análisis de los beneficios de la práctica deportiva e identificación de prevenciones, cuidados y riesgos en relación con la salud.
- Participación en la organización de competencias, torneos, campamentos.
- Participación activa y comprometida en encuentros y/o torneos de juegos y deportes internos y con otras instituciones. Programación, organización y realización con supervisión del adulto.

BIBLIOGRAFIA:

Devís Devís, José; Peiró Valert, Carmen; Pérez Samaniego, Víctor; Ballester Alarte, Eva; Devís Devís, Francisco; Gomar Frances, Ma. Joseph; Sánchez Gómez, Roberto. "Actividad Física, Deporte y Salud", Ed. INDE, Barcelona 2002

Weineck Jürgen, "Entrenamiento óptimo. Cómo Lograr el máximo rendimiento"

Frías Gómez, Gregorio; Rueda Maza, Ángel; Quintana Rego, Ramón; Portillo Lezcano, José. "La Condición Física en la Educación Secundaria 1 y 2". Cuadernos del alumno, Ed. INDE, Barcelona 2000.

Frías Gómez, Gregorio; Rueda Maza, Ángel; Quintana Rego, Ramón; Portillo Lezcano, José. "La Condición Física en la Educación Secundaria 3 y 4". Cuadernos del alumno, Ed. INDE, Barcelona 2000.

Carosio, Cristina; "La Evaluación en Educación Física"; Curso de modalidad a distancia. Año 2003.

Meinel, K; Schnabel G., "Teoría del Movimiento. Motricidad Deportiva". Editorial Stadium. 1987.