

UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO INSTITUTO POLITECNICO SUPERIOR “GRAL SAN MARTIN”	
PROGRAMA ANALITICO DEL ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA III CURSO: Tercer 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:

- 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:

Eje 1: Eje - JUEGOS MOTORES Y DEPORTES

- El propio juego y el jugar.
- Sistemas fundamentales del ataque y defensa
- Deporte y salud. Beneficios y perjuicios de la práctica deportiva. La condición física y la influencia dentro del deporte.
- Las reglas. Su utilización y aplicación funcional.
- Equipo- Roles, funciones, pertinencia y pertenencia.
- Técnica, economía y eficiencia en el movimiento deportivo.
- Estimulantes y rendimientos.
- Formas de competencia, Encuentros. Campeonatos. Organización. Fixture.
- La competencia, el juego. Diversión. Placer.

Eje – LA GIMNASIA

- El cuerpo propio
- Cambios corporales – cuerpo – sexualidad.
- Beneficios de la actividad física (sedentarismo)
- Prevenciones. Cuidados. Seguridad.
- Elementos y hábitos nocivos en relación a la salud.
- El propio movimiento
- Respiración, alimentación, higiene, sueño, descanso. Relación con la salud.
- Gimnasia correctiva. Postura corporal. Relación postura y condición corporal. Ejercicios. Inconvenientes. Relación entre posición corporal y el trabajo muscular.
- Gimnasia. Rendimiento y mantenimiento. Principios, métodos y técnicas de entrenamiento de las capacidades corporales y orgánicas. Métodos y técnicas de aprendizaje y de las habilidades.
- Gimnasia expresiva. El gesto como componente expresivo del movimiento. Variantes gimnasia expresiva.

Eje - VIDA EN LA NATURALEZA

- La convivencia con otros en ambientes naturales.
- Formas de vida en la naturaleza
- Programación y organización. Exploraciones. Cicloturismo. Supervivencia.
- Seguridad. Primeros auxilios.
- Campamento (larga duración 72 hs.) Rústico. Volante.
- Ensayo de supervivencia.
- Relación del equipo individual, grupal y general con respecto a las actividades y el lugar.
- Orientación
- Interpretación de mapas
- Navegación con brújula. Estudio del cielo.
- Nociones de meteorología.
- Medio ambiente. Campaña para la comunidad.

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Construcciones rústicas.• Cabuyería• Comunicación |
| |

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.