

# **Instituto Educacional José Hernández**

## **Educación Física 2018**

**Profesores: Sergio N. Garrone y Eliana I. Porro**

**Curso: 3° año Sección A y B**

### **Fundamentación**

La intención de esta propuesta de aprendizaje es promover la mejora del desarrollo motriz, intelectual, afectivo, emocional y social, a través de los aprendizajes motrices a fin de que el alumno pueda realizar prácticas saludables en la actividad física.

Se intentará que los alumnos, por medio del deporte, descubran y desarrollen el placer por el movimiento, que adquieran el hábito de practicar deporte y realizar actividad física durante toda su vida, como así también que valoren el sentido del esfuerzo físico frente al sedentarismo vigente hoy en día.

Los alumnos realizarán actividades que incluyan el acondicionamiento físico, se estimulará la resistencia, la fuerza, la velocidad, la movilidad, la flexibilidad y la coordinación. Ya que los alumnos se encuentran en una edad ideal para la adquisición de destrezas motoras, el aprendizaje es mucho más fácil, lo que va a permitir enseñar técnicas con un mayor nivel de dificultad. El aprendizaje motor no solo va a estar enfocado a la adquisición de habilidades y comportamientos motores, sino también a la adquisición de conocimientos y convicciones de experiencias positivas de la motivación para el rendimiento.

Esta propuesta educativa se propone favorecer al cuidado consciente de la salud, la buena alimentación, el cuidado y respeto del medio ambiente y a través de la práctica deportiva y la actividad física favorecer el desarrollo del sentido del esfuerzo y la voluntad.

### **Objetivos**

- Comprender los beneficios inherentes a la práctica sistemática de ejercicios.
- Desarrollar y reconocer las prácticas corporales ludo motrices y expresivas que permitan la interacción con otros, el reconocimiento y la aceptación de la diversidad.
- Conocer el cuerpo desde el punto de vista anatómico y fisiológico en reposo y durante el ejercicio.
- Diferenciar técnicas de ejercicios y métodos de flexibilidad
- Incorporar las técnicas y reglas básicas de los deportes básquetbol, hándball y voleibol.
- Interiorizar los distintos reglamentos para participar en torneos internos y externos.
- Demostrar espíritu de cooperación y adaptación al grupo o equipo, respetando los códigos éticos propios de las prácticas.
- Mejorar la técnica de carrera y resistencia aeróbica.

## Contenidos prácticos

- Formación Física Básica: resistencia ( test de course navette), flexibilidad ( test de dell y wills), coordinación psicomotora ( soga pum) fuerza ( abdominal y flexiones de brazos, dominadas en barra fija).
- Básquetbol: reglamento general, Dribling: posición básica, dribling de control y de velocidad. Pases: ángulo de pases, receptor parado o en movimiento, de pecho y de pecho con pique. Cambios de dirección: por delante, por detrás y entropiernas. Ritmo de dos tiempos (bandejas): mecánica de bandejas de derecha y de izquierda. Defensa: posición defensiva básica defensa individual. Tácticas: defensa: negar línea de pase. Ofensivas: pasar y cortar y remplazar. Lanzamiento: mecánica del tiro. Juego: 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3. Juego formal libre
- Hándball: reglamento general, pase sobre hombro, desmarques ofensivos y defensivos, lanzamiento sobre hombro (a pie firme y en salto). Dribling en avance.
- Voleibol: reglamento general, Técnica: Pase con manejo bajo y recepción, pase con manejo alto y recepción, saque y recepción. Táctica: posiciones en la cancha. Juego 1 vs 1, 2 vs 2 y 3 vs 3.

## Contenidos Teóricos

- Formación física básica: Capacidades motoras, sistema esquelético y articular.
- Basquetbol, hándball y voleibol: reglas del deporte.

## Bibliografía

Educación Física para el nivel medio. Ruiz, Inés. Ed. Comunicarte

Reglamentos: Editorial Stadium