

Programa para primer año

UNIDAD 1 Habilidades motrices

Objetivos de aprendizaje:

- Reconocer la importancia de la habilidad motriz en el desarrollo corporal, la constitución de la autonomía y la mejora en el desempeño motor.
- Utilizar habilidades motrices en la resolución de problemas motores en actividades lúdicas, deportivas, gimnásticas y acuáticas.

Contenidos

- Práctica de actividades para el desarrollo de habilidades motrices combinadas en situaciones variadas.
- Reconocimiento de la finalidad y sentido de la utilización, en prácticas corporales, de habilidades motrices que involucren carreras, saltos, lanzamientos y pases, entre otras.
- Reconocimiento de los diferentes niveles de habilidad motriz
- Práctica de actividades motrices adecuadas para el desarrollo de las habilidades motrices relacionadas con la independencia en el medio acuático

UNIDAD 2

La construcción de los juegos motores y pre-deportivos

Objetivos de aprendizaje:

- Asumir actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismo y de los otros en prácticas corporales compartidas.
- Participar protagónicamente en prácticas lúdicas y deportivas con independencia, responsabilidad y sentido social.

Contenidos

- Finalidad de los juegos motores y deportes modificados: aceptación de reglas adecuadas para jugar participativamente. Aceptación de los resultados.
- Resolución táctica de situaciones simplificadas de ataque y defensa

- Relaciones de comunicación y contra-comunicación como base de los juegos deportivos en equipo.
- Interacción con los otros y la incidencia del grupo en el funcionamiento de los equipos
- Práctica de juegos motores y deportivos no convencionales
- Participación en variados encuentros internos de juegos motores y deportes modificados

UNIDAD 3

Capacidades condicionales y coordinativas

Objetivos de aprendizaje:

- Reconocer la importancia del desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en el proceso de constitución corporal y el mantenimiento de la salud.
- Reconocer la importancia del desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas para la mejora del desempeño motor en prácticas lúdicas y deportivas.

Contenidos

- Acondicionamiento previo a la práctica corporal
- Resistencia aeróbica general
- Fuerza rápida, su desarrollo en los grandes grupos musculares
- Flexibilidad general
- Velocidad de desplazamientos en trayectos cortos y variados
- Capacidades coordinativas y su relación con las habilidades motoras generales y específica

Programa de Educación Física para exámenes de alumnos regulares y libres

- 1er año -

UNIDAD 1: Habilidades motrices

- ✓ Definición de habilidad y habilidad motora. Tipos de habilidades motoras
- ✓ Técnica de desplazamientos: desplazamientos anteroposteriores, laterales y eslabon con y sin elementos.
- ✓ Técnica de salto: salto en largo con impulso sin carrera, salto en alto con extensión de tronco y miembros.
- ✓ Técnica de lanzamiento: lanzamientos con dos miembros superiores, con un miembro: utilizando brazo o pierna

UNIDAD 2: La construcción de los juegos motores y pre-deportivos

- ✓ Juego. Finalidad y características.
- ✓ Diferencias entre juego y deporte
- ✓ Táctica defensiva individual en juegos motores y pre-deportivos de oposición: marca individual, anticipación, temporización individual, presión individual.
- ✓ Táctica ofensiva individual en juegos motores y pre-deportivos de oposición: desmarque, creación de espacios libres, pasar y progresar.

UNIDAD 3: Capacidades condicionales y coordinativas

- Fuerza
 - ✓ Definición. Clasificación: fuerza general - específica - especial, ejemplos.
 - ✓ Tipos de fuerza: Fuerza estática - dinámica, ejemplos. Fuerza estática o isométrica - dinámica o anisométrica, ejemplos. Fuerza explosiva - rápida - resistencia, ejemplos. Fuerza máxima - resistencia - potencia, ejemplos.
 - ✓ Beneficios del desarrollo de la fuerza en adolescentes.
- Resistencia
 - ✓ Definición. Beneficios del desarrollo de la resistencia
 - ✓ Resistencia aeróbica. Ejemplos
 - ✓ Principios del entrenamiento de la resistencia en adolescentes
- Flexibilidad
 - ✓ Definición
 - ✓ Conceptualización de articulación, músculo, tendón y ligamento
 - ✓ Diferencias entre flexibilidad, elongación, movilidad articular y elasticidad
 - ✓ Beneficios de los desarrollos de la flexibilidad en adolescentes