

Programa para segundo año

UNIDAD 1

Habilidades motrices

Objetivos de aprendizaje:

- Seleccionar habilidades motrices que favorezcan el desarrollo corporal, la constitución de la autonomía y el mantenimiento de la salud.
- Anticipar posibles situaciones motrices y emplear las habilidades necesarias para la resolución del problema motor que se presente en actividades lúdicas, deportivas y gimnásticas.

Contenidos

- Diseño de actividades para el desarrollo de habilidades motrices combinadas en situaciones variadas.
- Selección de habilidades motrices que involucren carreras, saltos, lanzamientos y pases, entre otras; para la resolución de situaciones específicas en las actividades lúdicas, deportivas y gimnásticas.
- Ayuda mutua para la mejora de los diferentes niveles de habilidad motriz.

UNIDAD 2

La construcción de los juegos motores y pre-deportivos

Objetivos de aprendizaje:

- Interactuar grupalmente con toma de conciencia de su valor para el aprendizaje motor, la elaboración y el respeto de normas de convivencia democrática.
- Asumir actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismo y de los otros en prácticas corporales compartidas.

Contenidos

- Estructura de los juegos motores y deportes modificados: construcción y modificación de reglas.
- Resolución táctica de situaciones específicas de ataque y defensa

- Relaciones de comunicación y contra-comunicación propias de los juegos motores y deportivos
- Utilización de acciones cooperativas adecuadas y definidas para jugar en función de ataque y defensa
- Creación o recreación de juegos deportivos no convencionales con ajuste a las posibilidades e intereses del grupo.
- Intervención en la organización de los equipos para participar en encuentros internos y masivos de juegos deportivos modificados

UNIDAD 3

Capacidades condicionales y coordinativas

Objetivos de aprendizaje:

- Identificar actividades motrices necesarias para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con base en el principio de individualización.
- Identificar actividades motrices necesarias el desarrollo de aquellas capacidades condicionales y coordinativas que inciden en la mejora del desempeño motor de las prácticas corporales realizadas en clase.

Contenidos

- Resistencia aeróbica general, su desarrollo personalizado.
- Fuerza rápida, distinción de su desarrollo en diferentes grupos musculares
- Flexibilidad, su tratamiento en función de las necesidades personales
- Velocidad óptima en las diferentes acciones motrices
- Capacidades coordinativas y las necesidades personales de ajuste general y/o específico para el desempeño motor
- Diseño de actividades para el acondicionamiento previo en relación a las distintas prácticas corporales

Programa de Educación Física para exámenes de alumnos regulares y libres

- 2do año -

UNIDAD 1: Habilidades motrices

- ✓ Técnica de desplazamientos: talones glúteos, batidas, skipping, técnica carrera
- ✓ Técnica de salto: Salto en largo con carrera
- ✓ Técnica de lanzamiento: Lanzamiento en suspensión con y sin carrera
- ✓ Diseño de actividades para el desarrollo de habilidades motrices

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

- ✓ Deporte. Finalidad y características
- ✓ Diferencias entre deporte espectáculo y deporte escolar
- ✓ Táctica defensiva grupal en juegos motores y pre-deportivos de oposición: Marcaje por zonas y mixto, coberturas, relevos, temporización colectiva, presión
- ✓ Táctica ofensiva grupal en juegos motores y pre-deportivos de oposición: apoyo, cotina, superioridad numérica, desdoblamientos

UNIDAD 3: Habilidades motrices

- Fuerza
 - ✓ Su relación con el aparato locomotor, el sistema nervioso central y los sistemas energéticos.
 - ✓ Factores que afectan su desempeño
 - ✓ Métodos de entrenamiento
 - ✓ Principios del entrenamiento
 - ✓ Ejercicios inconvenientes
 - ✓ Diseño de programas de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza
- Resistencia
 - ✓ Clasificación. Resistencia anaeróbica láctica y aláctica. Ejemplos
 - ✓ Métodos de entrenamiento de la resistencia
 - ✓ Signos de estrés durante el entrenamiento de la resistencia
 - ✓ Diseño de programas de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia
- Flexibilidad
 - ✓ Métodos de estimulación de la flexibilidad
 - ✓ Etapas para el desarrollo de la flexibilidad en adolescentes
 - ✓ Factores que determinan la flexibilidad
 - ✓ Ejercicios inconvenientes.

