

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

PROGRAMA ANALITICO DEL ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA I
CURSO: Primer Año.

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

CARRERA:
CICLO BASICO

DEPARTAMENTO:
EDUCACIÓN FÍSICA I

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
- El espacio y el tiempo de juego como un espacio y tiempo diferente
- Evolución de los juegos motores hacia el deporte de conjunto
- Características estructurales de los deportes de equipo.
- El deporte como práctica lúdico/motriz
- La movilidad de la regla
- Reglas fijas y móviles
- Noción de equipo
- Deportes en conjunto. Diferenciación
- Formas de competición lúdica y deportiva
- Encuentros – torneos- campeonatos
- La competencia, el juego
- Diversión y placer

Eje - LA GIMNASIA

- El cuerpo propio
- El cuerpo y el desarrollo puberal
- Cambios corporales. Cuerpo. Sexualidad
- El propio movimiento
- Relación tónico fásica en el movimiento
- Gimnasia correctiva. Propia postura corporal. Posturas inconvenientes y compensatorias. Movimientos inconvenientes y compensatorios.
- Gimnasia. Rendimientos y mantenimiento. Las capacidades corporales y orgánicas y el desarrollo. Principios de entrenamiento de las capacidades corporales y orgánicas. Tipos de contracción muscular
- Gimnasia expresiva. La expresión del cuerpo. Movimientos expresivos. Variantes gimnasia expresiva.
- Gimnasia deporte. Técnicas de movimiento generales de los deportes individuales. Esquemas motores específicos de los deportes individuales. Esquemas posturales específicos de los deportes individuales.

Eje - VIDA EN LA NATURALEZA

- La convivencia con los otros en ambientes naturales.
- Formas de vida en la naturaleza (juegos, caminatas, excursiones). grandes juegos
- Programación y organización.
- Seguridad. Primeros auxilios
- Campamento: media duración 48 hs. Rústico.
- Equipo individual. Grupal. General.
- Orientación. Brújula y mapas.
- Iniciación al estudio del cielo.
- Medio ambiente. Preservación de las especies
- Agentes contaminantes
- Actividades de campamento: expresivas (tallado, maquetas, etc.)
- Construcciones campamentiles
- Cabuyería (nudos simples)
- Comunicación. Tipos.

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.

