



"1985-2025 / 40 ANIVERSARIO DEL CIN"  
CONSEJO INTERUNIVERSITARIO NACIONAL



## PROYECTO CURRICULAR ANUAL

| AÑO                   | CURSO                                        | DEPARTAMENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DOCENTE/S (Apellido y Nombres) |
|-----------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 2025                  | 1°1°cse 1°2° cse 2°1°csc<br>2°2° cse 3°1°cse | EDUCACION FISICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | OSCAR ANCE                     |
| ASIGNATURA            |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | HS CAT.:                       |
| EDUCACION FISCA       |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                |
| OBJETIVOS GENERALES   |                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>-Contribuir al desarrollo integral de nuestros alumnos .</li><li>-Animar a la práctica del básquet y voley como medio del cuidado de la salud .</li><li>-Comprender la estructura funcional del basquet .</li><li>-Desarrollar la inteligencia motriz básica .</li><li>-Conocer las reglas básica de los deportes basquet y voley</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                       |                                |
| OBJETIVOS ESPECIFICOS |                                              | <p>Conocer y aplicar los fundamentos del vóley y basquet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saber cómo es la defensa individual</li></ul> <p>Defensas combinadas</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fomentar los fundamentos del juego de 5 contra 5: Bloqueo directo y pase y recepción. • Favorecer los aprendizajes de los contraataques • Practicar el tiro a canasta • Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente • Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego.</li></ul> <p>vóley, sistemas de juego. Reglamentos basquet , reglamento voley</p> |                                |
| CONTENIDOS            |                                              | <p>Conceptuales</p> <p>Eje Temático N° 1: "Capacidades Física Básicas"</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |

**E.N.E.T. N° 1 - "PROF. VICENTE GARCÍA AGUILERA"**

📍 Mariano Moreno 655 - C.P. K4700 - Catamarca

✉️ enet1catamarca@gmail.com

☎️ (54) 0383 - 4423303



- ≈ Velocidad. Concepto. Finalidad.
- ≈ Fuerza. Concepto. Finalidad.
- ≈ Flexibilidad. Movilidad articular. Grupos musculares.

#### Eje Temático N° 2: "Técnicas Fundamentales"

- ≈ Técnica. Pases: de pecho, de pique, sobre hombro, sobre cabeza, de gancho, en suspensión.
- ≈ Dribbling: alto, medio, bajo. Variantes aplicadas a cada situación de juego.
- ≈ Lanzamientos: tiro libre ,bandeja
- ≈ Ritmo de 2 tiempos. Variantes
- ≈ Pase de arriba ,abajo
- ≈ Saque de arriba, abajo
- ≈ Remates.

#### Eje Temático N° 3: Sistemas Tácticos"

- ≈ Ambientación a la táctica colectiva; juegos en tríos y equipos. 3vs 3 - 5vs5
  - ≈ Sistema de juego: 6/0 - 5/1 - 4/2. Circulación.
  - ≈ La defensa. Enseñanza y aplicación.
  - ≈ El ataque. Enseñanza y aplicación.
  - ≈ Ataque y contraataque
  - ≈ Reglamento y su aplicación al juego.
  - ≈ Reglamento del deporte: señas, reglas, situaciones de juego.
  - ≈ Defensas idividual , en zonas.combinadas
- 
- ≈ Procedimentales
  - ≈ Adaptación a l entrenamiento de las capacidades orgánicas y corporales.
  - ≈ Interpretar, ejecutar los fundamentos de hándbol.
  - ≈ Conocer las reglas básicas del deporte.
  - ≈ Analizar situaciones de juego.
  - ≈ Práctica y ejecución de test de fuerza, velocidad y resistencia
  - ≈ Desarrollo de la técnica básica del deporte.

#### Actitudinales

- ≈ Participación y dedicación activa en las tareas asignadas.
- ≈ Desarrollar la confianza y seguridad en si mismo.
- ≈ Reconocimiento de las propias limitaciones



|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| BIBLIOGRAFÍA                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bibliografía 1Reglamento de básquet editorial stadium</li><li>• Metodología de enseñanza de básquet editorial stadium</li><li>• Bibliografía Reglamento del voley</li><li>• Técnica de enseñanza voley</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| METODOLOGIA                                          | Mando directo -Asignación de tareas -Enseñanza reciproca<br>-Resolución de problemas -Libre exploración                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| PLANIFICACIÓN – CRONOGRAMA POR TRIMESTRE             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| PRIMER TRIMESTRE                                     | Eje tematico 1( trabajo de velocidad carreras cortas ,trabajo resistencia aerobica trote desplazamientos,trabajo fuerza abdominal,brazos piernas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| SEGUNDO TRIMESTRE                                    | Eje tematico 2 ejecucion con tecnica correcta de los fundamentos deportivos basquet ,voley<br>Practica de los distintos fundamentos y su aplicacion al juego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| TERCER TRIMESTRE                                     | Eje tematico 3sistemas de juegos de los deportes aplicados al juego.reglamento de los deportes aplicados al juego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| EVALUACIÓN<br>Instrumentos y criterios de evaluación | <p>Los alumnos serán evaluados a través de observación directa, test de actitud física, participación en clase, asistencia, técnicas deportivas, esfuerzo personal, conducta</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>La capacidad para usar selectivamente las habilidades y destrezas en las distintas situaciones, tareas y juegos.</i></li><li>• <i>La selección y utilización de habilidades psicomotrices en situaciones, de juegos pre-deportivos, deportivos en diferentes ambientes.</i></li><li>• <i>Reconocimiento y utilización de valores en su accionar cotidiano.</i></li></ul> |
| -                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |