Escuela de Comercio N° 18 "Reino de Suecia"

Asignatura: Educación Física
Año: 2º
Ciclo Lectivo: 2012

Mujeres

Contenidos a evaluar:

- Pausa activa y pausa pasiva.
- Incidencia de la actividad física para el cuidado de la salud.
- Técnicas de respiración para la regulación del esfuerzo y la recuperación.
- Capacidades motoras: resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad.
- Voley: golpe de manos altas, golpe de manos bajas, saque de abajo y de arriba, remate, juego reducido, reglamento.

Evaluación teórica:

- Enumerar los beneficios de la actividad física para la salud en personas sanas, en diabéticos, en hipertensos, en obesos y en asmáticos.
- Enumerar y explicar las diferentes técnicas de respiración.
- Diferencia entre pausa activa y pasiva para la regulación del esfuerzo en la actividad física.

Evaluación práctica:

- Resistencia: Trote de 15 minutos sin exigencia de distancia.
- Fuerza: Se evaluará la capacidad de mantener la técnica correcta en el mínimo de repeticiones requeridas:
  *25 abdominales cortos *15 estocadas con cada pierna *15 flexiones de brazos apoyando rodillas.
- Flexibilidad: plegado
- Voley:
  *Golpe de manos altas: 15 pases con red de por medio.
  *Golpe manos bajas: 15 recepciones del saque
  *Saque: 15 saques de abajo con red desde la zona de saque, 10 saques de arriba
  *Remate: en triangulación, rematar la pelota que pasa el armador
  *Juego reducido: 4vs 4

Varones

Fundamentación

A partir del desarrollo evolutivo motriz de los alumnos y de las experiencias adquiridas, la asignatura tendrá como propósitos los contenidos y objetivos desarrollados en la

planificación anual.

Objetivo	**Contenidos**
Acrecentar y mejorar la autoestima a través de un mejoramiento de la imagen y esquema corporal.	Ejercicios construidos, calistenia, destrezas: rol adelante, rol atrás, vertical, medialuna, ayudas.
Lograr un desarrollo adecuado a su edad, de las capacidades condicionales (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad).	Trote/carreras: diferentes métodos. Continuos e intervalos diferentes. Ejercicios construidos: fuerza dorsales, brazos, abdominales, ejecución correcta, respiración, cuidados, circuitos motricidad, cross, pausa activa y pasiva, técnicas y ejercicios de relajación, elongación y movilidad articular.
Lograr un desarrollo adecuado a su edad, de las capacidades coordinativas (equilibrio, agilidad, velocidad de reacción).	Distintas formas de desplazamiento, coordinación dinámica general, ejercitaciones de agilidad.
Aprender técnicas de respiración para la regulación del esfuerzo y la recuperación.	Respiración en trote de larga duración, en carreras de velocidad, en ejercicios construidos, aprender a medir F. C.
Habilidades motoras específicas del deporte: Fútbol, handbol y voley.	Fútbol: conducción, pase y recepción, cabeza. Handbol: desplazamientos, dribling, pase y recepción (pie firme sobre hombros de finta), tiro suspendido, reglamento. Voley: golpe de manos altas, golpe de manos bajas, saque.
Juego formal del deporte.	Conocimiento y respeto por las reglas.