

Programa

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA

Profesor : JUAN R. MEZA

Cursos: 1° NIVEL

Objetivos generales:

Identificar las capacidades motoras en la realización de diferentes prácticas corporales y motrices, reconociendo los cambios corporales en el diseño de ejercicios y tareas para su desarrollo y mejora

Conocimientos de juegos alternativos y tradicionales

Iniciarse en el conocimiento de dos deportes abiertos de diferentes estructuras, participando activamente en el desarrollo del juego y comprendiendo sus reglas específicas.

Conocer los reglamentos de los deportes

Ejes temáticos/ Contenidos priorizados:

1er Año

- Cambios físicos y psicológicos en la pubertad y adolescencia.
- Beneficios de la actividad física. Orgánicos, psicológicos, afectivos, sociales. Consecuencias de la inactividad física. Sedentarismo.
- Definición de salud.
- Concepto de entrada en calor. Función.
- Frecuencia cardíaca. ¿Qué es? ¿Cómo se determina? ¿Para qué se sirve?
- Nombre, función y ubicación en el cuerpo de músculos aplicados a ejercicios básicos. Ejercicios de fuerza y de flexibilidad.
- Juegos tradicionales y alternativos
- Diferencias entre juego deportivo y deporte.
- Definición de deportes abiertos y cerrados. Ejemplos.
- **Elegir un deporte (VOLEY- BASQUETBOL – HANDBALL): Reglamento, esquema grafico de la cancha con sus dimensiones.**

Bibliografía sugerida:

<https://victorarufe.es/deportesalternativos/>

- Confederación Sudamericana de Voleibol, Reglamento CSV, <http://www.voleysur.org/v2/organizacion/reglamento.asp>
- Federación Panamericana de Handball, Reglamento, 1ª Ed, 2016. <http://panamhandball.org/pathf/wp-content/uploads/2016/09/Reglas-Handball-2016-ES.P.pdf>
- http://www.apdeb.com.ar/images/reglamento_basquetbol.pdf
- https://www.rfea.es/jueces/publicaciones/Reglamento_Competicion2020_WorldAthleticsESP.pdf

- [información via internet](#)