



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



## PROYECTO CURRICULAR ANUAL

AÑO	CURSO	DEPARTAMENTO	DOCENTE/S (Apellido y Nombres)
2025	3er. Año 2da. Div. Ciclo Básico		Montenegro Silvio
ASIGNATURA			HS CAT.:
Educación Física			03 (tres) Horas Cátedras
OBJETIVOS GENERALES		<ul style="list-style-type: none"><li>* Generar en los alumnos el hábito de la actividad física diaria.</li><li>* Participar en forma activa y cooperativa en las diferentes actividades propuestas.</li><li>* Que el alumno logre obtener un rendimiento físico adecuado para responder a las distintas exigencias de la materia. -</li><li>* Que el alumno reconozca las distintas formas básicas del movimiento. -</li><li>* Que el alumno adquiera las destrezas básicas para realizar los distintos fundamentos de los deportes. -</li><li>* Que el alumno conozca las reglas básicas de los deportes dados para que puedan ser usadas durante la realización de los juegos. -</li><li>* Valorar al deporte como agente orientador y constructor de una mejor calidad de vida.</li><li>* Que el alumno participe con alegría y entusiasmo durante el desarrollo de las clases. -</li></ul>	
OBJETIVOS ESPECIFICOS		<ul style="list-style-type: none"><li>* Incentivar mediante la actividad física el hábito por ella por parte de los alumnos</li><li>* Lograr que todos los alumnos participen con agrado de las distintas actividades propuestas</li><li>* Lograr que el alumno desarrolle la fuerza resistencia coordinación para responder a la exigencia del área</li><li>* Reconocer con naturalidad las formas básicas del movimiento</li><li>* Desarrollar los gestos técnicos específicos de cada deporte</li><li>* Reconocer las reglas básicas de los deportes desarrollados</li><li>* Reconocer a la actividad física como un agente para lograr mejor calidad de vida</li><li>* Lograr el gusto del alumno por las actividades físicas y deporte</li></ul>	

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

📍 Mariano Moreno 655 - C.P. K4700 - Catamarca    ✉️ enet1catamarca@gmail.com    ☎️ (54) 0383 - 4423303



<b>CONTENIDOS</b>	<p><b>Acondicionamiento físico general:</b> Cualidades motoras y condicionales Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio y agilidad; Ejercicios Construidos sin Elementos; Destrezas Básicas.</p> <p><b>Voleibol:</b> Golpe de Arriba con dos manos, Golpe de Abajo, Recepción, Saque de Abajo, Saque Tenis, Juego. -</p> <p><b>Basquetbol:</b> Posiciones Básicas, Mecanismo de los pies, Pases (de pecho, sobre cabeza con dos manos, sobre hombro con una mano), Dribling (bajo, medio y alto), Lanzamientos (a pie firme, en bandeja) y Juego. -</p> <p><b>Futbol:</b> Dril, Conducción, Pases, Tiros libres, Tiros de penal Y Juego.</p>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* <b>Reglamento de Voleibol</b> - editorial stadium.-</li><li>* <b>Voleibol: El Reglamento Comentado</b> - Roberto García - editorial stadium.-</li><li>* <b>Reglamento de Básquetbol</b> - editorial stadium.-</li><li>* <b>Básquetbol (técnica y táctica)</b> - Dragomir V. Kirkov.-</li><li>* <b>Reglamento de Futbol</b> - editorial stadium.-</li><li>* <b>Metodología de la Educación Física</b> - Mariano Giraldes - editorial stadium.-</li></ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<p>* <b>MÉTODO DE DEMOSTRACIÓN E IMITACIÓN:</b> Este método apoya el aprendizaje motor porque a través de la observación intensiva se originan procesos de adaptación que simplifica la posterior ejecución. La utilización de este método es una ayuda para lograr técnicas especiales de movimiento y cuando se pretende el máximo ajuste técnico. -</p> <p>* <b>MÉTODO DE APRENDIZAJE A TRAVÉS DE LA EXPERIENCIA:</b> El método busca que el alumno cree algo. El problema debe ser presentado siempre en forma que despierte el interés y pueda ser resuelto. La presentación debe ser clara para que el alumno responda con claridad y no sufra errores en la respuesta. -</p> <p>* <b>MÉTODO DE LAS TAREAS DE MOVIMIENTOS:</b> El alumno responderá a las indicaciones del profesor a través de su conocimiento adquirido; para ello se formularán preguntas indicativas ¿quién puede?, ¿quién ve?, ¿quién sabe?, de la que se obtienen respuestas a través del movimiento, la observación, y la elaboración mental (pensamiento) de la respuesta. -</p> <p>* <b>MÉTODO DEL ENSAYO Y ERROR:</b> En este método se siguen los principios pedagógicos básicos, que las ejercitaciones deben ir "De lo conocido a lo desconocido"; "De lo fácil a lo difícil"; "De lo elemental a nuevas formas de relación cada vez más significativas"</p>



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



**UNCA**  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CATAMARCA

PLANIFICACIÓN – CRONOGRAMA POR TRIMESTRE	
PRIMER TRIMESTRE	Acondicionamiento físico general - Voleibol
SEGUNDO TRIMESTRE	Acondicionamiento físico general - Basquetbol
TERCER TRIMESTRE	Acondicionamiento físico general - Futbol
EVALUACIÓN Instrumentos y criterios de evaluación	Observación directa, trabajos prácticos evaluativos, participación activa en clases, reconocimiento y dominio de conceptos básicos del deporte,
Carpeta de trabajos prácticos – exigencia para la aprobación de la materia- sí o no –  - Si su respuesta es sí, deberá justificar la respuesta, lo mismo si es requisito para rendir el espacio curricular.	No se solicita carpeta de trabajos prácticos.

Prof. Silvio Montenegro

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

Mariano Moreno 655 - C.P. K4700 - Catamarca [enet1catamarca@gmail.com](mailto:enet1catamarca@gmail.com) (54) 0383 - 4423303