



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



PROYECTO CURRICULAR ANUAL

AÑO	CURSO	DEPARTAMENTO	DOCENTE/S (Apellido y Nombres)
2025	1er. Año 1era. Div. Ciclo Básico		Montenegro Silvio
ASIGNATURA			HS CAT.:
Educación Física			03 (tres) Horas Cátedras
OBJETIVOS GENERALES		* Generar en los alumnos el hábito de la actividad física diaria. * Participar en forma activa y cooperativa en las diferentes actividades propuestas. * Que el alumno logre obtener un rendimiento físico adecuado para responder a las distintas exigencias de la materia. - * Que el alumno reconozca las distintas formas básicas del movimiento. - * Que el alumno adquiera las destrezas básicas para realizar los distintos fundamentos de los deportes. - * Que el alumno conozca las reglas básicas de los deportes dados para que puedan ser usadas durante la realización de los juegos. - * Valorar al deporte como agente orientador y constructor de una mejor calidad de vida. * Que el alumno participe con alegría y entusiasmo durante el desarrollo de las clases. -	
OBJETIVOS ESPECIFICOS		* Incentivar mediante la actividad física el hábito por ella por parte de los alumnos * Lograr que todos los alumnos participen con agrado de las distintas actividades propuesta * Lograr que el alumno desarrolle la fuerza resistencia coordinación para responder a la exigencia del área * Reconocer con naturalidad las formas básicas del movimiento * Desarrollar los gestos técnicos específicos de cada deporte * Reconocer las reglas básicas de los deportes desarrollados * Reconocer a la actividad física como un agente para lograr mejor calidad de vida * Lograr el gusto del alumno por las actividades físicas y deporte	

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

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



CONTENIDOS	Acondicionamiento físico general: Cualidades motoras y condicionales Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio y agilidad; Ejercicios Construidos sin Elementos; Destrezas Básicas. Voleibol: Golpe de Arriba con dos manos, Golpe de Abajo, Recepción, Saque de Abajo, Saque Tenis, Juego. - Basquetbol: Posiciones Básicas, Mecanismo de los pies, Pases (de pecho, sobre cabeza con dos manos, sobre hombro con una mano), Dribbling (bajo, medio y alto), Lanzamientos (a pie firme, en bandeja) y Juego. - Hándbol: Pases y recepciones, bote, desplazamientos, ritmo de 3 pasos, lanzamientos.
BIBLIOGRAFÍA	* Reglamento de Voleibol - editorial stadium.- * Voleibol: El Reglamento Comentado - Roberto García - editorial stadium.- * Reglamento de Básquetbol - editorial stadium.- * Básquetbol (técnica y táctica) - Dragomir V. Kirkov.- * Reglamento de Hándbol - editorial stadium.- * Metodología de la Educación Física - Mariano Giraldes - editorial stadium.-
METODOLOGIA	* MÉTODO DE DEMOSTRACIÓN E IMITACIÓN: 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. - * MÉTODO DE APRENDIZAJE A TRAVÉS DE LA EXPERIENCIA: 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. - * MÉTODO DE LAS TAREAS DE MOVIMIENTOS: 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. - * MÉTODO DEL ENSAYO Y ERROR: 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"



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



UNCA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CATAMARCA

PLANIFICACIÓN – CRONOGRAMA POR TRIMESTRE	
PRIMER TRIMESTRE	Acondicionamiento físico general – Hándbol
SEGUNDO TRIMESTRE	Acondicionamiento físico general - Basquetbol
TERCER TRIMESTRE	Acondicionamiento físico general – Voleibol
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 (54) 0383 - 4423303