



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



PROYECTO CURRICULAR ANUAL

AÑO	CURSO	DEPARTAMENTO	DOCENTE/S (Apellido y Nombres)
2025	4°2° CSC	EDUCACION FISCA	Cisneros María José
ASIGNATURA			HS CAT.:
EDUCACION FISICA			
OBJETIVOS GENERALES	Apropiar y aplicar prácticas corporales, motrices o ludomotrices como hábito saludable. Animar a la práctica del básquet, el voley como medio del cuidado de la salud Conocer las reglas básicas		
OBJETIVOS ESPECIFICOS	Interiorizar las reglas básicas del basquet y el vóley. • Iniciarse en la práctica de los fundamentos del basquet y vóley. Conocer y aplicar la mecánica de los pases en basquet • Aprender distintas formas de pases y saque en vóley. Que el alumno valore los beneficios de la actividad física, mental y espiritual. Valorar trabajo en equipo.		
CONTENIDOS	Conceptuales Eje Temático N° 1: Prácticas corporales motrices -Desarrollo teórico - práctico de las capacidades físicas basicas fuerza- resistencia velocidad flexibilidad. -Desarrollo corporal y motriz desde las prácticas saludables. El propio cuerpo. Los cambios y adaptaciones. --Beneficios de la actividad fisca, los músculos y articulaciones funciones en la actividad física - Ejecución de prácticas corporales y motrices en forma saludable -Presentación y situaciones problemáticas utilizando la indagación para provocar un acercamiento significativo del alumno hacia la comprensión global y lógica del juego o deporte. Eje Temático N° 2: Prácticas corporales y motrices en interacción con otros. -La comprensión de los elementos constitutivos de las diferentes		

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

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

✉ enet1catamarca@gmail.com

☎ (54) 0383 - 4423303



	(Deportes reducidos adecuación de las reglas) Eje Temático N° 3: Practicas corporales motrices y deportivas en el ambiente natural y otros. Prácticas corporales motrices, lúdicas y deportivas respetando acuerdos, normas de interacción, seguridad e higiene adecuadas a cada contexto. - Actividades motrices, lúdicas y deportivas diferentes a las realizadas en el ámbito escolar, en una relación placentera y equilibrada con el ambiente - Participación responsable de acciones o prácticas corporales motrices, lúdicas y deportivas. Procedimentales Desarrollar test de fuerza y flexibilidad, pases y lanzamientos. Interpretar los fundamentos del basquet y voley. Analizar situaciones de juego. Conocer las reglas básicas del deporte Aplicar las reglas al juego en forma progresivo. Analice la información investigada y interprete los beneficios y ayuda de los temas para el propio cuerpo. Actitudinales Participación activa en las tareas propuestas. Disposición para aprender habilidades y destrezas motrices con otros Desarrollar la confianza y seguridad en si mismo. Reconocimiento de las propias limitaciones. Tolerancia en la derrota y caballerosidad en la victoria. Respeto y responsabilidad hacia el docente y sus pares.
BIBLIOGRAFÍA	• Reglamento de básquet editorial stadium Metodología de enseñanza de básquet editorial stadium Bibliografía Reglamento del voley y basquet. Técnica de enseñanza voley- basquet .
METODOLOGIA	Mando directo -Asignación de tareas -Enseñanza reciproca



PRIMER TRIMESTRE	≈ Educación física. Concepto. Finalidad. ≈ El cuerpo, la postura y el movimiento ≈ Práctica fuerza resistencia velocidad flexibilidad ≈ Resistencia. Concepto. Finalidad. ≈ Velocidad. Concepto. Finalidad. ≈ Fuerza. Concepto. Finalidad. Flexibilidad. Movilidad articular. Grupos musculares
SEGUNDO TRIMESTRE	Técnicas Fundamentales" ≈ Técnica.BASQUET HANDBOL 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 ≈ VOLEY ≈ Pase de arriba, abajo ≈ Saque de arriba, abajo ≈ remate Reglas básicas de los deportes
TERCER TRIMESTRE	Juego mini voley (3vs3 - 6vs6) juego basquet (3vs 3- 5vs5) Juego y competencia en el curso de los diferentes deportes Reglas básicas de los deportes aplicadas al juego
EVALUACIÓN Instrumentos y criterios de evaluación	Observación directa Individual. Procesual. Final. Presentación, puntualidad, participación en clase, aseo, vocabulario, postura corporal. Tests de aptitud física. Instancia práctica: Cualidades físicas básicas, fundamentos técnicos básicos del deporte en forma individual y grupal con técnica adecuada al finalizar cada trimestre.