



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



PROYECTO CURRICULAR ANUAL

AÑO	CURSO	DEPARTAMENTO	DOCENTE/S (Apellido y Nombres)
2025	1° 6 -2°1°-2°3° 3°3° (CB)	EDUCACION FISCA	OSCAR ANCE
ASIGNATURA		HS CAT.:	
EDUCACION FISICA			
OBJETIVOS GENERALES		Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación Animar a la práctica del básquet ,handboly el voley como medio del cuidado de la salud .Conocer las reglas básicas	
OBJETIVOS ESPECIFICOS		Interiorizar las reglas básicas del basquet y el vóley ,handbol • Iniciarse en la práctica del basquet, handbol y vóley, fundamentos. 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. Que el alumno maneje pautas lógicas de juego. Que el alumno conozca fundamentos de otros deportes y seleccione los necesarios y específicos según los requerimientos del deporte handball (fútbol, voleibol, básquet)	
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	

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

Mariano Moreno 655 - C.P. K4700 - Catamarca

enet1catamarca@gmail.com

(54) 0383 - 4423303



Eje Temático N° 2: Prácticas corporales y motrices en interacción con otros.

-La comprensión de los elementos constitutivos de las diferentes prácticas deportivas, fundamentos básicos deportivos
Reglamento básico de los deportes
El desempeño en distintas prácticas deportivas, recreando su estructura, en un marco de solidaridad y respeto por las diferencias.
(Deportes reducidos adecuación de las reglas)

Eje Temático N° 3: Prácticas 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 de handball.

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.



	enseñanza de básquet editorial stadium Bibliografía Reglamento del voley ,handbol Técnica de enseñanza voley- basquet ,handbol
METODOLOGIA	Mando directo -Asignación de tareas -Enseñanza reciproca -Resolución de problemas -Libre exploración
PLANIFICACIÓN – CRONOGRAMA POR TRIMESTRE	
PRIMER TRIMESTRE	≈ Educación física. Concepto. Finalidad. ≈ El cuerpo, la postura y el movimiento ≈ Practica 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. ≈ Dribling: 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 basicasde los deportes
TERCER TRIMESTRE	Juegom mini voley (3vs3 - 6vs6) juego basquet (3vs 3- 5vs5) juego handbol 7vs 7 Juegos y competencia en el curso de los diferentes deportes Reglas basicas de los deportes aplicadas al juego
EVALUACIÓN Instrumentos y criterios de evaluación	bservación directa Individual. Procesual. Final. Presentación, puntualidad, participación en clase, aseo, vocabulario, postura corporal. Tests de aptitud física. Instancia practica: Cualidades físicas básicas, fundamentos técnicos básicos del deporte en forma individual y grupal con técnica adecuada al finalizar cada trimestre.