IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria Ciclo lectivo 2008.
Curso: 5° División: A, B, C, D
Ciclo: CE Especialidad: Cs. Naturales, Cs. Sociales y Gestión
Disciplina: **EDUCACIÓN FÍSICA**
Nombre del profesor/a: Jorge Fernández Daniela Díaz y María Magdalena Garayzabal y Hector Barrionuevo

PROGRAMA DE EXAMEN

Unidad 1:

Principios para el desarrollo y mantenimiento de la constitución corporal. Aplicación con diferentes objetivos. Principios de salud, individualización, recuperación y concientización. Polivalencia específica de las habilidades. Aplicación en relación con la elección o interés por determinadas prácticas deportivas o por necesidad de compensación o equilibración corporal. Selección de métodos y tareas motrices para el desarrollo de las diferentes capacidades motoras. La observación y la corrección recíproca. El cuidado, la anticipación de riesgos y la colaboración en diferentes tareas motrices. Selección y elaboración de actividades para desarrollar destrezas corporales.

Acciones motrices en los diferentes juegos deportivos/deportes específicos. La polivalencia específica en el aprendizaje de las técnicas o gestos deportivos. Desarrollo de la habilidad motriz específica en un proceso comprensivo del contexto de aplicación. Equipo y grupo. Funciones y movilidad de roles. Respeto de las reglas de juego. Aplicación de las reglas desde la función de árbitro. Selección de las habilidades motoras específicas según las situaciones de juego. Análisis de los diferentes reglamentos deportivos.

Conciencia ecológica. Relación e integración ecológica con el medio natural y social de la zona. Previsión de pautas de seguridad personal y grupal de preservación del medio natural.

Unidad 2:

Concientización corporal, la sensopercepción del propio cuerpo. La autoafirmación de sí mismo desde la comprensión de la propia corporeidad. Posibilidades y limitaciones corporales y motrices. Selección de métodos y tareas motrices para el desarrollo de las diferentes capacidades motrices con criterio de especificidad. Selección de las actividades para desarrollar destrezas corporales. Efectos que produce la actividad física sobre el cuerpo. Identificación de los alimentos y sus propiedades. Pautas de una hidratación adecuada. Prevención y corrección de desajustes posturales y motrices. Improvisación, creación y composición de movimientos expresivos con otros. Creación de secuencias de movimiento.

Afianzamiento de la habilidad deportiva polivalente. La ética del deporte. Juego limpio. Respeto a la regla. Beneficios de la práctica deportiva escolar. El equipo y el grupo. Funciones, roles, puestos y posiciones. Dominio de sí, tolerancia y serenidad en la competición, en la victoria y en la derrota. Ajuste de habilidades motrices a situaciones de juego. Reconocimiento de las relaciones en estrategias tácticas y técnicas en el momento de la toma de decisiones. Selección de las habilidades motoras específicas según las

situaciones de juego. Análisis de los distintos reglamentos deportivos. Participación pedagógica en competencias interescolares e intraescolares.

Organización y gestión de las tareas preventivas para una salida en la naturaleza. Planificación y gestión de tareas preparatorias para realizar una salida. Selección, realización de juegos cooperativos de exploración, descubrimiento, contacto con elementos de la naturaleza por acuerdo grupal. Discusión y aplicación de formas democráticas para la conducción. Participación y toma de decisiones y la distribución del trabajo equitativo y del tiempo libre. Valor del encuentro amistoso, solidario y respetuoso en las tareas compartidas. Criterios de seguridad personal y grupal y de prevención del medio natural. Actividades comunitarias. Tareas dinámicas grupales, funciones y roles. Seguridad personal y grupal.

4. Bibliografía

- “Atletismo Para Todos” – Emilio y Edgardo Maseo. Editorial Brujas .Edición 2003
- “Reglamento de Voley, Atlestismo, Fútbol, Handbol”.Editorial Stadium Edición 2006.