

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA AÑO 2019

ESTABLECIMIENTO: INSTITUTO DE EDUCACION MEDIA
Dr. ARTURO OÑATIVIA

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

PROFESORES RESPONSABLES: FREDY OMAR BUSDRAGO - TERESITA PEDERNERA

DOCENTE AUXILIAR: MORALES NORMA

CURSOS: 1º (MUJERES) (1º, 2º y 3º DIVISIONES)

PERIODO LECTIVO: 2019

UNIDAD 1:

GIMNASIA: Ejercicios formativos; ejercicios Construidos de fuerza, con y sin elementos, para brazos, piernas., abdominales, dorsales y espinales); Ejercicios de flexibilidad; ejercicios de coordinación; resistencia general acrobática; ejercicios de fuerza (general. y localizados); desplazamientos (variantes); ejercicios de relajación y respiratorios; Iniciación a las destrezas, Rol adelante, Rol atrás, Media luna y vertical, metodología y variantes.

UNIDAD 2:

ATLETISMO: Carrera de velocidad; partida baja, carrera, llegadas, Postas; 4x60 y 4x80; pase del testimonio; técnica básica de carrera; Salto en largo; Técnica general (colgado); Lanzamiento de bala; técnica general; Reglamentos de las pruebas.

UNIDAD 3:

BASQUETBOL: Manejo de la pelota; pase y recepción (variantes); lanzamientos (variantes); dribling; formación en defensa y ataque. Juegos de iniciación deportiva. Juego. Reglamento.

UNIDAD 4:

VOLEIBOL: Posición básica, desplazamientos sin y con la pelota, recepción y pases; golpe de arriba; golpe de abajo; saque de abajo; juegos de iniciación deportiva. Juego 1x1, 2x2, 3x3; juego 6x6; reglamento.

UNIDAD 5:

HANDBOL: Posición básica; lanzamiento y recepción; (variantes); tiro al arco; dribling; marcación; pivote; ubicación en la cancha (defensa y ataque); saque lateral, penales; juego; reglamento reducido. Los reglamentos de los deportes practicados (reglas básicas).

UNIDAD 7:

Tecnología y el medio natural. El desarrollo tecnológico: ventajas y desventajas. Los materiales didácticos, su utilización y fabricación. **Los valores que sustenta el IEM, justicia solidaridad, libertad y responsabilidad.**

BIBLIOGRAFIA DOCENTE

ATLETISMO:CUADERNOS 1 2 3:AUTORES VARIOS; Edit.A.E.Teleña y Real Federación Española de Atletismo-1980-

TECNICAS ATLETICAS:Jorge De Hegedus-Edit. Stadium-Bs.As.-1981

GIMNASIA 1200 EJERCICIOS:Kos,Telpy y Volráb(Traducción del alemán por Jorge De Hegedus)Edit. Stadium Bs.As. 1981.

METODOLOGIA DE LA EDUCACION FISICA: Mariano Giraldes - Stadium-1981
BASQUETBOL: Kirkov-Stadium-1982
INICIACION AL RUGBY Y MINIRUGBY: Ray Williams-Stadium-1982
FUTBOL, ENTRENAMIENTO CON PELOTAS: Studener y Wolf-Stadium-1984
HANDBOL: Kasler-Edit. Kapelusz-
LA GIMNASIA FORMATIVA (en la niñez y la adolescencia): Mariano Giraldes- Edit. Stadium.
ENCICLOPEDIA DE LA MUSCULACION DEPORTIVA: Jorge de Hegedus- Edit. Stadium.
FISIOLOGIA DEL TRABAJO FISICO: Astrand Rodahl-Edit.médica Panamericana. 1992
MALINA,R.M., "Rendimiento físico, aproximación biocultural, multidisciplinaria. Acta Physiologica Scandinava (apuntes de la cátedra evaluación Lic. Educ. Fis.).
TANNER J.M., WHITEHOUSE R.H. y TAKAISCHI M. "Standards from birth to maturity of height, weight, height velocity and weight velocity". Britich children 1965.Arch. Disc. Child. Part. I 41:454-612, Part. II 41:613. 1966.
CAVALLI,SFORZA,L.L." A geneticist's point of view" En: A.Velazques y H. Bourges (eds) HOUSSAY, B. y col. "Fisiología Humana" Edit. El Ateneo. sección VII. secreción endócrina.
NARVAEZ PEREZ, G. y ALVAREZ CASADO,J. "Edad biológica vs. edad cronológica en futbol infantil" Rev. Archivo de la Sociedad chilena de medicina del deporte; Vol. 37, pp 74-77. 1992.
SIBER,MUNIST,MADDALENO,OJEDA." Manual de medicina de la adolescencia" serie Paltex N§ 20 pp 511-513 (OPS) Washintong 1992
CERANI, J. "Aspecto de la medicina del deporte en la población infanto-juvenil" Rev. Soc. Arg. de Pediatría 271-277/92
BATTISTA-VIVES, "Fuerza y flexibilidad muscular" Edit Stadium 1972.
NARVAEZ P.,G.E. y col. " Manual de test de aptitud física Plan Nacional de Evaluación de la Aptitud Física" D.N.E.F.D.y R.1985.
SIERRA BRAVO,R. " Técnicas de investigación social (teoría y ejercicios) 5º Edic. Edit. Paraninfo 1988. pp 140-148.
KIRKENDALL, GRUBER, JOHNSON;"Measurement and evaluation for physical educators" cap. 7-
BUSDRAGO,F.O. " Ganancia de talla por efecto del entrenamiento en adolescentes de 12-13 años", Salta, Argentina . Octubre de 1994.
BUSDRAGO,GATTI,GORDILLO y Col. "Informe de la población escolar del I.E.M. (U.N.Sa.) " Salta Arg. 1992/1993/1994/1995/1996.

BIBLIOGRAFIA ALUMNO

APUNTES DE LA CATEDRA Lic. Fredy Omar Busdrago- 2018
REGLAMENTO DE: ATLETISMO, VOLEIBOL, HANDBOL, Y BASQUETBOL.