

2º Año Ciclo Superior = 11. Año
(2 horas semanales)

Área de Educación Física: Desarrollo y promoción de las bases generales del deporte.

La promoción de las bases generales del deporte es el principio rector de toda clase de Educación Física que debe estar presente, cualquiera sea la disciplina deportiva que se esté practicando.

Unidad temática 1: ***Deportes individuales***

Las alumnas y alumnos amplían sus experiencias y conocimientos de los métodos de entrenamiento a través del cumplimiento de diferentes tareas. Su calidad de vida mejora, especialmente al conocer - en la práctica y en la teoría -, la importancia de la práctica deportiva y el entrenamiento para la promoción de salud. El entrenamiento de la resistencia general aeróbica debe planificarse y ejecutarse cada vez de forma más independiente.

Gimnasia en aparatos

Capacidades

En el área condicional: Potencia, Fuerza / resistencia a la fuerza, Flexibilidad

En el área coordinativa: Contracción y relajación corporal

En el área psicológica y social: práctica independiente en grupos, ayudas y cuidados.

Habilidades

Repetición de combinaciones de ejercicios: combinación de ejercicios entendida como el encadenamiento fluido y rítmico de elementos ya aprendidos.

Ayudas y cuidados: aseguramiento de los aparatos, tomas de ayuda (posición, momento, tipo y forma)

Niñas

Suelo: elementos gimnásticos, vuelta de manos. Saltos: minitrampolin. Barra fija o barras asimétricas: báscula o kip. Viga de equilibrio (1,00 a 1,20 m): saltos, giros en un pie.

Varones

Suelo: vuelta de manos. Saltos: piernas por dentro sobre el plinto longitudinal o sobre el caballo (1,10 m). Barras: kip braquial al apoyo. Barra fija: kip desde la suspensión.

Formas de competición.

Gimnasia / Danza (niñas)

Capacidades

En el área condicional: fuerza, flexibilidad.

En el área coordinativa: ejecución simultánea de distintos movimientos parciales, mantención del equilibrio, estimulación bilateral, capacidad de ritmo, capacidad expresiva.

Habilidades

Formas básicas de movimientos sin aparatos manuales: variaciones espaciales, rítmicas y dinámicas de caminar, correr, saltar y brincar. Combinación de movimientos / danza.

Formas básicas con dos elementos manuales como mínimo: perfeccionamiento de los movimientos ya aprendidos. Formas de movimientos. Aprendizaje de nuevos elementos. Combinación de elementos.

Tareas de improvisación y creación: prueba de distintos niveles de aplicación de fuerza a las diferentes tareas de movimiento. Interpretación de temas propuestos o seleccionados por las alumnas.

Atletismo

Capacidades

En el área condicional: potencia, velocidad, resistencia general aeróbica, resistencia de duración intermedia, flexibilidad.

Habilidades

En el área coordinativa: carreras (carreras cortas, carreras de distancias intermedias), saltos (salto largo y/o salto alto), lanzamientos (bala, introducción al lanzamiento de jabalina).

Formas de competición y reglamentos.

Unidad temática 2: *Deportes de equipo*

A través del perfeccionamiento de las habilidades técnico deportivas, de la táctica y el conocimiento del reglamento, las alumnas y alumnos se introducen a las distintas formas de competiciones de los distintos deportes.

El comportamiento individual y el comportamiento en grupos y equipos, adquieren cada vez más importancia en la conciencia de los alumnos. Ellos reconocen que el trabajar en equipo puede ser una condición imprescindible para la práctica deportiva exitosa.

Formas de juego, entrenamiento y competición acorde a las edades que promuevan el perfeccionamiento de:

Factores de rendimiento físico / capacidades condicionales: resistencia de juego acíclica (resistencia general aeróbica, resistencia a la velocidad), velocidad, velocidad de reacción y velocidad de ejecución, flexibilidad.

Capacidades coordinativas: Capacidad de diferenciación, de orientación y de anticipación.

Basquetbol

Técnica / táctica individual: estabilización de las técnicas ya aprendidas, pases a una mano, lanzamiento con salto, rebotes.

Táctica: lanzamiento rápido, defensa hombre a hombre, posición básica para el lanzamiento contra la defensa hombre a hombre, juego 5 contra 5.

Formas de competición.

Fútbol

Técnica / táctica individual: pase a la carrera en grandes distancias, recepción y conducción de la pelota a la carrera, pases cortos, pases largos, tiros al arco.

Táctica: contraataque. Introducción al sistema de juego.

Formas de competición.

Handball

Técnica / táctica individual: pases, recepción de la pelota a la carrera, tiros al arco.

Táctica: contraataque, entrenamiento de la posición específica, introducción al sistema de juego con distribución de las tareas en el ataque y en la defensa.

Formas de competición.

Voleibol

Técnica / táctica individual: toque alto y bajo desde grandes distancias y bajo condiciones desfavorables, introducción al remate y al bloqueo, introducción al saque de arriba (saque tenis).

Táctica: Introducción al sistema de juego con distribución de tareas en el ataque, en el juego y en el ataque.

Formas de competición.

3º Año Ciclo Superior = 12. Año
(2 horas semanales)

Área de Educación Física: Desarrollo y promoción de las bases generales del deporte.

La promoción de las bases generales del deporte es el principio rector de toda clase de Educación Física que debe estar presente, cualquiera sea la disciplina deportiva que se esté practicando.

Unidad temática 1: ***Deportes individuales***

Las alumnas y alumnos estabilizan y amplían sus conocimientos en determinadas disciplinas deportivas individuales y de equipo. En este proceso mejoran sus conocimientos individuales y determinan su vocación por un determinado tipo de deporte.

El profesor o profesora cumple un papel importante con relación a cada uno de los alumnos en el asesoramiento y la promoción del deporte. El trabajo en equipo y la cooperación entre los alumnos producen ventajas para la práctica y entrenamiento deportivo.

Gimnasia en aparatos

Capacidades

En el área condicional: Potencia, resistencia a la fuerza, flexibilidad.

En el área coordinativa: Contracción y relajación corporal.

En el área psicológica y social: práctica en parejas y en grupos, cooperación (ayudas y cuidados).

Habilidades

Repetición de los ejercicios conocidos y combinación de ejercicios en dos aparatos como mínimo. Suelo, plinto o caballo, barras paralelas (varones), barra fija/asimétricas (niñas), viga de equilibrio (niñas).

Formas de competición.

Gimnasia / Danza (niñas)

Capacidades

En el área condicional: fuerza, flexibilidad.

En el área coordinativa: capacidad de ritmo, capacidad expresiva.

Atletismo

Capacidades

En el área condicional: potencia, velocidad, resistencia general aeróbica, resistencia de duración intermedia, flexibilidad.

En el área coordinativa: entrenamiento del ritmo específico.

Habilidades

Se profundiza una de las disciplinas en cada uno de los cuatro grupo: carreras cortas, carreras de distancias intermedias, saltos, lanzamientos.

Formas de competición.

Unidad temática 2: *Deportes de equipo*

Gracias al mejoramiento de las habilidades técnicas y de juego, del desarrollo de la táctica y el conocimiento de los reglamentos, las alumnas y alumnos están cada vez en mejores condiciones para la práctica deportiva y competiciones.

El comportamiento individual y el comportamiento en grupos y equipos, adquieren cada vez más importancia en la conciencia de los alumnos. Ellos reconocen que el trabajar en equipo puede ser una condición imprescindible para la práctica deportiva exitosa.

Formas de juego, entrenamiento y competición acorde a las edades que promuevan el perfeccionamiento de:

Factores de rendimiento físico / capacidades condicionales: resistencia de juego acíclica (resistencia general aeróbica, resistencia a la velocidad), velocidad, velocidad de reacción y velocidad de ejecución, flexibilidad.

Capacidades coordinativas: Capacidad de diferenciación, de orientación y de anticipación.

Basquetbol, fútbol, handbol, voleibol

Repetición de las habilidades técnicas ya aprendidas y capacidades tácticas en condiciones dificultadas. Juego reglamentado.