**PROGRAMA**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**Noveno Grado**

**2001**

**Total de horas clase: 70**

**Frecuencia Semanal: 2 turnos clase**

**CARACTERIZACIÓN DE LA ASIGNATURA**

La Educación Física en el 9no. grado está dirigida a satisfacer las exigencias que se establecen para el ciclo básico de la Educación General, Politécnica y Laboral que concluye. La relación dialéctica entre objetivos - contenidos - métodos - medios - formas organizativas permite un desarrollo multilateral y armónico de la personalidad y de la capacidad de rendimiento físico de los escolares para que se pueda, en las condiciones concretas de nuestras escuelas, dar una respuesta satisfactoria y una materialización práctica a las exigencias planteadas teniendo en cuenta intereses y necesidades del escolar. Al mismo tiempo la Educación Física los prepara adecuadamente para enfrentar tareas más complejas en otros tipos y niveles de educación, la defensa del país y en las actividades laborales.

En este grado, al igual que en años anteriores el profesor debe tener en cuenta el nivel de desarrollo alcanzado de los procesos cognoscitivos, de las capacidades físicas y las habilidades motrices deportivas pero se deben explotar aún más los métodos, procedimientos y formas de organización activos, dinámicos y productivos, aprovechando la multipotencia instructivo educativa de los ejercicios que posibilite la racionalidad del contenido y de las actividades a desarrollar.

Las unidades de estudio previstas para el grado son: Gimnasia Básica, Voleibol, Fútbol (masculino) y Gimnasia Rítmica Deportiva (femenino).

La Gimnasia Básica al igual que en grados anteriores, se trabajará durante todo el curso en la forma que el profesor considere, es decir, combinada en cada clase con el Voleibol, Fútbol o Gimnasia Rítmica; o en clases puras, teniendo en cuenta los aspectos mencionados en séptimo grado.

El Voleibol se imparte para continuar consolidando las habilidades principales aprendidas en el grado anterior e introducir otras con el saque por arriba de frente, la defensa del campo y el remate frontal, con las cuales se debe alcanzar un dominio elemental que posibilite a los alumnos a jugar.

Cuando se imparta la unidad de Voleibol conjuntamente con la Gimnasia Básica, se debe tener presente la influencia que ejercen ambas unidades en el desarrollo de las capacidades físicas, principalmente en las coordinativas, en el desarrollo de las cuales el Voleibol tiene una incidencia directa, por lo tanto, los contenidos de la Gimnasia Básica deben ir dirigidos, esencialmente, al desarrollo de las capacidades condicionales y a aquellas coordinativas donde tiene menor influencia el Voleibol.

El Fútbol continua en este grado y su enseñanza está dirigida específicamente a los varones. El desarrollo de las habilidades motrices deportivas fundamentales de este deporte, conjuntamente con los conceptos y reglas básicas que se imparten, permite que los alumnos jueguen e interpreten el juego cuando son espectadores y desarrollen capacidades físicas, así como rasgos de la personalidad.

Al trabajar las unidades Fútbol y Gimnasia Básica se debe tener en cuenta que las capacidades fuerza rápida de las piernas, rapidez de traslación y resistencia de la rapidez, así como la resistencia en general en la etapa del juego, reciben la influencia de las habilidades motrices deportivas propias del Fútbol, por lo que los ejercicios de la Gimnasia Básica deben dirigirse al fortalecimiento del tren superior y de otras capacidades físicas que reciben menor influencia del Fútbol.

La Gimnasia Rítmica Deportiva está dirigida al sexo femenino. Contribuye a la formación de habilidades motrices deportivas mediante la ejecución de ejercicios sencillos a manos libres y con instrumentos (cuerda), de forma tal que posibilite a las alumnas realizar movimientos coordinados con soltura y elegancia, que influyan positivamente en el desarrollo corporal estético y armónico.

La Gimnasia Rítmica Deportiva tiene gran influencia en el desarrollo de las capacidades físicas: acoplamiento (coordinación), ritmo, regulación y dirección de los movimientos, así como la movilidad y la fuerza rápida, por lo que al combinarla con la unidad de Gimnasia Básica los contenidos de esta última deben dirigirse, fundamentalmente al desarrollo de las capacidades condicionales y las coordinativas que no reciben influencia directa de las actividades programas para la Gimnasia Rítmica Deportiva.

En los contenidos hay combinaciones de ejercicios donde los elementos que se indican no deben faltar en las clases, aunque el profesor puede, según su criterio o el de sus alumnas, agregar otras y darles el ordenamiento que considere más adecuado.

**OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA**

Los objetivos de la Educación Física en el noveno grado están dirigidos a lograr que los alumnos puedan:

* Ejecutar habilidades combinadas y complejos de habilidades con los elementos técnicos designados para el grado del Voleibol, Fútbol y la Gimnasia Rítmica Deportiva.
* Aplicar correctamente en condiciones competitivas las habilidades aprendidas y las reglas principales de las unidades desarrolladas en el grado.
* Realizar una carrera de trabajo continuo de 12 minutos de duración, a un ritmo estable.
* Cumplir las exigencias establecidas paras su edad y sexo según las normativas de Eficiencia Física.

**PLAN TEMÁTICO**



**OBJETIVOS Y CONTENIDOS**

**UNIDAD GIMNASIA BÁSICA**

**Objetivos:**

Al concluir el contenido programado para el grado, los alumnos deben:

* Lograr el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, coordinativas y de movilidad, en correspondencia con las exigencias sociales de eficiencia física establecidas para el grado, sexo y edad.
* Aprender la utilidad de los ejercicios físicos para el desarrollo de las capacidades físicas, así como las formas y normas para ejercitarlas y medir sus resultados.

**Contenidos:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TIPOS DE CAPACIDADES** | **TEMÁTICAS** | **CONTENIDOS** |
|  | Fuerza | Ejercicios para el desarrollo de:   * Fuerza Rápida   Resistencia de la Fuerza |
| Capacidades Físicas  Condicionales | Rapidez | Ejercicios para el desarrollo de:   * Rapidez de Reacción * Rapidez de Traslación   Resistencia de la rapidez. |
|  | Resistencia | * Resistencia de larga duración 12 minutos   Carrera de rendimiento 1000m |
| Capacidades Físicas Coordinativas Complejas | Agilidad | Ejercicios para el mejoramiento de la agilidad con o sin instrumentos; entre, sobre o sin obstáculos. |
| Capacidad Física  Flexibilidad | Flexibilidad activa  Flexibilidad pasiva | Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad |

**UNIDAD VOLEIBOL**

**Objetivos:**

Al concluir el contenido programado para el grado, los alumnos deben:

* Mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas específicas, correspondientes a las habilidades motrices deportivas propias de este deporte, que se desarrollan en el grado.
* Ejecutar de forma gruesa la habilidad motríz deportiva de remate frontal y saque por arriba de frente.
* Realizar de forma semipulida las habilidades motrices deportivas de voleo y defensa del campo.
* Aplicar en condiciones de juegos los contenidos aprendidos en la unidad.
* Conocer y cumplir las reglas fundamentales según los contenidos del grado y mantener una actitud respetuosa hacia sus compañeros, adversarios y decisiones de los árbitros, en todas las actividades de este deporte donde participen.

**Contenidos:**

* Posición y desplazamientos
* Voleo
* Saque por arriba de frente
* Defensa del saque
* Remate frontal
* Juegos

**UNIDAD FÚTBOL**

**Objetivos:**

Al concluir el contenido programado para el grado, los alumnos deben:

* Mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas específicas, correspondientes a las habilidades motrices deportivas propias de este deporte, que se desarrollan en el grado.
* Realizar los golpeos, recepciones, conducciones y las técnicas del portero designadas para el grado, a un nivel semipulido.
* Ejecutar a un nivel grueso, el cabeceo con el centro de la frente y las interceptaciones del balón.
* Aplicar en condiciones de juego los contenidos aprendidos en la unidad.

|  |  |
| --- | --- |
| Golpeos: | - con el interior del pie |
|  | - con el empeine interior |
|  |  |
| Recepción: | - con el interior del pie |
|  |  |
|  |  |
| Conducciones: | - con el interior del pie |
|  | - con el empeine total |
|  |  |
| Cabeceo: | - con el centro de la frente |
|  |  |
| Interceptaciones |  |
|  |  |
| Cambio de Posición |  |
|  |  |
| Portero: | - recogida de balones rasos |
|  | - recogida de balones medios |
|  | - recogida de balones altos |
|  | - entrega con la mano |

**Contenidos:**

**UNIDAD GIMNASIA RÍTMICA**

**Objetivos:**

Al concluir el contenido programado para el grado, los alumnos deben:

* Lograr una postura correcta en correspondencia con las exigencias estéticas del deporte y la formación de hábitos higiénicos para el beneficio de la salud física y mental.
* Ejecutar de forma gruesa las posiciones básicas de brazos y piernas en los ejercicios con apoyo, así como las combinaciones sencillas de ejercicios a manos libres y con la cuerda.
* Mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas específicas, correspondientes a las habilidades motrices deportivas propias de este deporte que se desarrollan en el grado.
* Conocer los conceptos básicos y las reglas esenciales de los ejercicios a manos libres y con la cuerda, para poder ejecutar combinaciones sencillas y disfrutar la observación de este deporte a diferentes niveles.

**Contenidos:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ejercicios | Ejercicios | Postura básica. |
| con apoyo | Básicos | Posiciones de brazos. |
|  |  | Posiciones de piernas. |
|  |  |  |
|  |  | Demiplié. |
|  |  | Battement tendu. |
|  | Ejercicios | Flexiones del tronco al frente, lateral |
|  | específicos | y atrás. |
|  |  | Coud de pied.  Combinaciones. |
|  |  |  |
| Ejercicios sin | Ejercicios en | Battement tendu - demiplié en sexta |
| apoyo | el centro | y primera posición. |
|  |  | Salto vertical y equilibrio sobre los dos pies. |
|  |  |  |
| Ejercicios a | Pasos y | Marcha gimnástica respondiendo a |
| manos libres | carreras | estímulos rítmicos o musicales. |
|  |  | Carreritas rítmicas con diferentes |
|  |  | movimientos de los brazos.  Paso en media punta.  Paso de cambio. |
|  | Giros y | Con pequeños pasos en el lugar. |
|  | vueltas | Giro cruzado. |
|  |  |  |
|  | Pasos de baile | Paso de Vals.  Paso de Cha - cha - cha. |
|  | Equilibrio | Sobre los dos pies (relevé).  Sobre un pie (passé cerrado). |
|  | Olas  Saltos | Olas laterales de brazos.  Salto vertical.  Salto trote.  Salto tijera.  Paso salto en passé cerrado.  Combinaciones. |
|  |  |  |
| Ejercicios con  instrumentos. | Cuerda  Combinaciones sencillas | Sujeción (agarre).  Balanceo frontal con cuerda abierta tomada con ambas manos.  Círculos con una mano en plano vertical - lateral.  Salto con piernas unidas con desplazamientos.  Salto en un pie.  Combinaciones sencillas. |