**PROGRAMA**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**Séptimo Grado**

**2001**

**Total de horas clase: 70**

**Frecuencia Semanal: 2 turnos clase**

**OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA SÉPTIMO GRADO**

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

1. Ejecutar habilidades combinadas y complejos de habilidades con los elementos técnicos del Atletismo, Baloncesto y Fútbol designados para el grado.
2. Aplicar correctamente en condiciones competitivas las habilidades adquiridas y las reglas principales de los deportes motivo de estudio.
3. Realizar una carrera de trabajo continuo de 10 minutos de duración a un ritmo estable.
4. Cumplir las exigencias establecidas para 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 flexibilidad 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 10 minutos * Carrera de rendimiento 1000 m |
| 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 ATLETISMO**

**Objetivos:**

* Ejecutar de forma semipulida las carreras de distancias medias en rectas y curvas.
* Realizar de forma semipulida la carrera de relevo de distancias cortas con el pase – recibo por arriba, no visual con marcas en la zona de cambio.
* Ejecutar de forma semipulida el salto de longitud técnica natural.

**Contenidos:**

**Carreras**

* Carrera de distancias medias 1000m.
* Carrera de relevo: 4 x (60-100m)

**Saltos**

* Salto de longitud técnica natural.

**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.
* Ejecutar a un nivel grueso de forma combinada y en complejos de habilidades, los elementos técnicos aprendidos.
* Aplicar en condiciones de juego, los contenidos aprendidos en la unidad.
* Conocer las reglas fundamentales, las señalizaciones de los árbitros y los conocimientos teóricos según los contenidos del grado, que permitan conseguir una disposición positiva hacia la práctica de la actividad física y hacia la comprensión de su utilidad.

**Contenidos:**

Carreras

Golpeos: - con el interior del pie

- con el empeine interior

Recepciones: - con la planta del pie

- con el interior del pie

Conducción: - con el interior del pie

Fintas y regates: - fintas

Portero: - recogida de balones rasos

- recogida de balones medios

- entrega con la mano

**Juegos**

**UNIDAD BALONCESTO**

**Objetivos:**

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

* Mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas específicas, correspondiente a las habilidades motrices deportivas

propias de este deporte que se desarrollan en el grado.

* Ejecutar habilidades combinadas y complejos de habilidades, a un nivel semipulido, con las técnicas ofensivas y defensivas del grado.
* Realizar a un nivel grueso, la defensa personal hombre a hombre, frente a la acción de jugadores ofensivos.
* Aplicar en situaciones de juegos los contenidos aprendidos en la unidad.
* Conocer las reglas fundamentales, las señalizaciones de los árbitros, los conocimientos teóricos según los contenidos del grado y su identificación en el desarrollo del juego.

**Contenidos:**

**Técnica ofensiva y defensiva**

* Postura y desplazamientos
* Recepciones: - con dos manos a la altura del pecho

- con dos manos por encima de la cabeza

* Pases: - con dos manos a la altura del pecho

- con dos manos por encima de la cabeza

* Drible
* Paradas: - por pasos

- por salto

* Pivots: - de frente

- de espalda

* Tiros: - en movimiento después de drible

- básico con una mano

**Táctica ofensiva y defensiva**

* Gardeo al jugador con balón y sin balón
* Defensa personal hombre a hombre en medio terreno
* Pasar y cortar

**Juegos**