**PROGRAMA**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**Octavo Grado**

**2001**

**Total de horas clase: 70**

**Frecuencia Semanal: 2 turnos clase**

**CARACTERIZACIÓN DE LA ASIGNATURA**

 La Educación Física, al igual que en el grado precedente, encamina sus objetivos a satisfacer las exigencias de la Educación General Politécnica y Laboral para el desarrollo morfofuncional y psíquico de los estudiantes del octavo grado. Es por ello que sus objetivos, contenidos, estructuración metodológica y su concepción, están concebidas de forma tal que puedan darle una respuesta satisfactoria y una materialización práctica a las exigencias planteadas.

 En el octavo grado se continúa el proceso de desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes, así como el desarrollo de las habilidades motrices deportivas y los rasgos positivos del carácter que coadyuven a la formación de una personalidad multilateralmente formada.

 Las unidades de estudio previstas para el grado son: Gimnasia Básica, Baloncesto, Atletismo y Voleibol.

 La Gimnasia Básica al igual que en los grados precedentes se trabajará durante todo el curso en la forma que el profesor estime conveniente, es decir, combinada en cada clase con el baloncesto, voleibol o el atletismo, o en clases puras teniendo en cuenta los aspectos señalados en séptimo grado.

 La concepción de la interrelación metodológica entre los contenidos de la Gimnasia Básica con los deportes programados hay que analizarla dialécticamente en correspondencia con los objetivos propuestos para cada clase o sistema de clase y con las principales habilidades deportivas propias del deporte motivo de estudio.

 El Baloncesto continuará manteniendo su estructura metodológica, adicionándole algunas habilidades que, a medida que se enseñe se puedan ir integrando en habilidades combinadas y en los complejos de habilidades para su ulterior aplicación en los juegos.

 El Atletismo se imparte para continuar su etapa de formación básica que se inició en el tercer grado consolidando las habilidades de las Carreras de Relevo Largo y del Salto de Longitud técnica Pecho e introducir la enseñanza de la Impulsión de la Bala de lado-espalda al área.

En este grado se comienza a impartir el Voleibol dentro de la Enseñanza General Politécnica y Laboral, por lo que su contenido se caracteriza básicamente en el dominio elemental de las principales habilidades deportivas (desplazamiento, voleo, saque y defensa del saque) que posibiliten a los alumnos jugar este deporte al

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

 Los objetivos de la Educación Física en el octavo 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 Baloncesto, Voleibol y Atletismo.
* 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 11 minutos de duración a un ritmo estable.
* Cumplir con 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 los contenidos programados 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 FísicasCondicionales | **Rapidez** | Ejercicios para el desarrollo de:* Rapidez de Reacción
* Rapidez de Traslación

Resistencia de la rapidez.  |
|  | **Resistencia** | * Resistencia de larga duración 11 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 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.
* Ejecutar a un nivel semipulido, la defensa personal hombre a hombre frente a la acción de jugadores ofensivos.
* Aplicar en condiciones de juego los contenidos aprendidos en la unidad.
* Conocer las reglas fundamentales, señalizaciones de los árbitros y 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:**

Técnica ofensiva y defensiva

* 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.

* Tiros : - en movimiento después de drible.

 - en movimiento después de recibir un pase.

 - básico.

Táctica ofensiva y defensiva

* Defensa personal
* Pasar y cortar

**Juegos.**

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, en habilidades combinadas y complejos de habilidades, los elementos técnicos aprendidos.
* Aplicar en condiciones de juego los contenidos aprendidos en la unidad.
* Conocer y cumplir las reglas y señalizaciones de los árbitros, según los contenidos del grado para que puedan desenvolverse adecuadamente en el juego.

**Contenidos:**

* Posiciones y desplazamientos
* Voleo: - por arriba con dos manos
* Saque: - por abajo
* Defensa del saque
* Juegos

UNIDAD ATLETISMO

**Objetivos:**

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

* Realizar de forma semipulida la técnica para las carreras de relevo largo con pase-recibo por arriba con control visual.
* Ejecutar de forma gruesa el salto de longitud técnica pecho.
* Ejecutar de forma gruesa la técnica de impulsión de la bala desde la posición de lado-espalda al área.

**Contenidos:**

Carreras

* De relevo:- 4x (200-400)m

Saltos

**De longitud técnica pecho**

Lanzamientos

Impulsión de la bala de lado-espalda al área.