



COLEGIO SAN FRANCISCO COLL A-126
Av. Triunvirato 4950 (1431) Capital Federal
TE: 4521-0078 / 1644

Bachillerato en Economía y Administración

Resolución N°321/2015/MEGC

Ciclo Lectivo 2023

PROGRAMA

Asignatura: Ed Física

Curso: 1ro A-B **Carga Horaria:** 3hs

Docente: Sanguiao Macarena

- Fundamentación de la Asignatura:

La Educación Física tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda al fortalecimiento físico y afectivo para afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva. Ha de promover y facilitar a cada alumno el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades; a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y con relación a los demás.

- Contenidos (Ejes/Unidades):

| Ejes y Contenidos | Formas de Conocimiento |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Gimnasia para la formación corporal. <p>>El propio cuerpo. El valor de la actividad motriz en los hábitos de vida sana. La asunción de hábitos de vida sana. Análisis críticos de los modos en que se presentan los modelos corporales y las prácticas gimnásticas, deportivas y ludomotrices en los medios de comunicación.</p> <p>>El cuerpo y el medio físico. Variables temporales en las prácticas gimnásticas.</p> <p>>El cuerpo y el medio social. Prevención de situaciones de riesgo atendiendo a criterios, conceptos y normas con respecto al cuidado</p> | <p>Preparación física Básica Flexibilidad. Movilidad Articular. Elongación y elasticidad muscular. Fuerza de grandes grupos musculares. Coordinación. Resistencia. Velocidad</p> |

del cuerpo propio y de los otros.

- **Juegos**

>El cuerpo y el medio social.

Normas y Valores. El valor social de los juegos tradicionales de diferentes culturas y comunidades.

>El cuerpo y el medio social.

Juegos rítmicos, de coordinación, de aplicación de las técnicas aprendidas. De cooperación.

- **Deportes Cerrados.**

-Atletismo.

>El propio cuerpo.

Habilidades motoras específicas propias del atletismo (técnica)

Reconocimiento y utilización de habilidades motoras específicas

Diferenciación de los ritmos cardíaco y respiratorio.

Carreras atléticas de velocidad en distancias adaptadas.

>El cuerpo y el medio físico.

Salto en largo natural.

Lanzamiento con materiales adaptados.

Lanzamiento sin desplazamientos y con desplazamientos

>El cuerpo y el medio social.

Juegos de carreras de velocidad, individual y por equipos.

Juegos de saltos y lanzamientos.

Resolución de conflictos en el grupo con mediación del docente.

- **Deportes Abiertos**

- Voleibol de campo dividido.

>El propio cuerpo.

Habilidades motoras específicas de los deportes abiertos: Voleibol: Golpe manos altas. Golpe manos bajas. Saque de abajo. Recepción.

Golpe manos altas hacia atrás. Armado.

>El cuerpo y el medio físico.

Utilización del espacio de juego con sentido táctico.

Espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego. Ubicación, rotaciones, cubrimientos en las posiciones y funciones dentro del juego.

Juegos, reglas y estrategias.

Trabajos específicos de las técnicas propias de las pruebas atléticas

Uso y ejercitación de habilidades motrices en situación de juego, deportes.

Trabajos específicos de las técnicas propias del deporte

Uso y ejercitación de habilidades motrices en situación de juego, deportes.

>El cuerpo y el medio social.

El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal. Juego: 1 vs. 1; 2 vs. 2; 3 vs. 3
Lectura de trayectorias. 1 vs. 1 y 2 vs. 2: principios de frontalidad y lateralidad. 3 vs. 3: triangulaciones.
Sistema defensivo sin bloqueo. Reglas

- **Deportes Abiertos**

- Handball de campo compartido.

>El propio cuerpo.

Habilidades motoras específicas de los deportes abiertos: handball Técnica y táctica individual
Pase y recepción. Lanzamiento en apoyo
Interceptaciones de pases y quite. Juego 1 vs. 1
Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual. El desmarque. Lanzamiento en suspensión, en profundidad. En altura.

>El cuerpo y el medio físico.

Utilización del espacio de juego con sentido táctico
Espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego. Selección de habilidades motoras de acuerdo con las trayectorias y los desplazamientos.

>El cuerpo y el medio social.

Juego: handball
El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal. Juego 3 vs. 3 Juego 4 vs. 4; 5 vs. 5 y 6 vs. 6. Fases del juego
Fases del ataque: contraataque sostenido
Fases de la defensa: equilibrio defensivo

- **Deportes Abiertos**

Futbol de campo compartido.

>El propio cuerpo.

Habilidades motoras específicas de los deportes abiertos: Técnica y táctica individual
Pase y recepción. Tipos de Conducción
Interceptaciones de pases y quite. Juego 1 vs. 1
Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual. El desmarque. Pases largos y cortos, en profundidad. En altura.

>El cuerpo y el medio físico.

Espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego.
Posiciones en el espacio de los deportes con un sentido táctico y estratégico.

Trabajos específicos de las técnicas propias del deporte

Uso y ejercitación de habilidades motrices en situación de juego, deportes.

Trabajos específicos de las técnicas propias del deporte

Uso y ejercitación de habilidades motrices en situación de juego, deportes.

>El cuerpo y el medio social.

Juego: Fútbol

El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal. Fútbol 5.

Situaciones en superioridad e inferioridad numérica.

El arbitraje en los juegos.

Técnica individual y colectiva.

Situaciones de oposición en enfrentamiento individual.

Táctica colectiva:

Inicio de juego.

Saque de mitad de cancha.

Laterales.

Introducción a los principios tácticos.

Principio táctico:

Desmarque.

Apoyo al jugador con pelota.

Progresión, paredes, pase y va.

Principios tácticos defensivos.

Posición de marca.

Distancia de quite

- Objetivos:

Los/las estudiantes serán capaces de:

- Adecuar sus aprendizajes en un contexto de clase mixta.
 - Investigar sobre los contenidos teóricos citados.
 - Proponer espacios de análisis y reflexión sobre la puesta en movimiento del cuerpo.
 - Generar situaciones de enseñanza y aprendizaje que favorezcan la comunicación, el respeto de las similitudes y diferencias, especialmente que trabajaremos en grupos mixtos.
 - Propiciar experiencias de aprendizaje que posibiliten la colaboración y comunicación entre los estudiantes.
 - Ofrecer situaciones de aprendizaje que permitan diferentes respuestas motrices; para ampliar y potenciar el conocimiento de las diversas disciplinas.
 - Investigar sobre los contenidos teóricos citados.
 - Educación Digital. Dar respuesta a través de la plataforma Digital Classroom.
 - Resolver situaciones de juego.
- Un pensamiento estratégico.
- Descubrir cuál es el espacio de juego que deberá defender según la situación planteada.
 - Descubrir cuáles son las zonas vulnerables del campo contrario.
 - Aplicar el pensamiento estratégico.

- Acordar grupalmente.
- Respetar las capacidades y limitaciones del adversario y las propias
- Jugar aplicando las reglas acordadas.
- Participar en torneos internos.
- Arbitrar el juego propuesto.
- Lograr un lugar para reconocer y ser reconocida; respetar y ser respetado, cuáles quiera sean sus características y posibilidades de movimiento y rendimiento.
- Noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas y normas.
- Generar conciencia del conocimiento del propio cuerpo y el de los demás, a partir de situaciones donde sea necesario la utilización de primeros auxilios básicos y RCP.

- Bibliografía:

Videos, apuntes, documentos de preparación física para la parte teórica de las capacidades físicas y otros aprendizajes.

Reglamento Internacional de Voleibol.

Reglamento Internacional de Handball

Reglamento Internacional de Atletismo

Reglamento Internacional de Futbol

Páginas web, artículos de la Federación Metropolitana de Voleibol. Y otras Federaciones Hándbol, Futbol, etc.

Selecciones Videos de la Cruz Roja.