



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

## **Bachillerato en Economía y Administración**

**Resolución Nº321/2015/MEGC**

**Ciclo Lectivo 2023**

### **PROGRAMA**

**Asignatura:** Ed Física

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

**Docente:** Mariano Sbarra

#### **- 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):**

<b>Ejes y Contenidos</b>	<b>Formas de Conocimiento</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Gimnasia para la formación corporal.</b></li></ul> <p><b>&gt;El propio cuerpo.</b> 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><b>&gt;El cuerpo y el medio físico.</b> Variables temporales en las prácticas gimnásticas.</p> <p><b>&gt;El cuerpo y el medio social.</b> Prevención de situaciones de riesgo atendiendo a criterios, conceptos y normas con respecto al cuidado</p>	<p><b>Preparación física Básica</b> 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.

<p><b>&gt;El cuerpo y el medio social.</b>  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.</p> <p>Táctica colectiva:  Inicio de juego.  Saque de mitad de cancha.  Laterales.  Introducción a los principios tácticos.</p> <p>Principio táctico:  Desmarque.  Apoyo al jugador con pelota.  Progresión, paredes, pase y va.</p> <p>Principios tácticos defensivos.  Posición de marca.  Distancia de quite</p>	
---	--

**- 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.