



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: 2do 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):

<i>Ejes / Contenidos</i>	<i>Formas de Conocimiento</i>
<ul style="list-style-type: none">• Gimnasia para la formación corporal. <p>>El propio cuerpo. Tareas y ejercicios para la entrada en calor: criterios y principios. Funciones de los diferentes grupos musculares en distintos tipos de acciones motrices. Habilidades motoras básicas y combinadas: disociación segmentaria, planos-ejes.</p> <p>>El cuerpo y el medio físico. Los espacios de la clase: posibilidades, desventajas y riesgos que ofrece.</p>	<p>Preparación física Básica Flexibilidad. Movilidad Articular. Elongación y elasticidad muscular. Fuerza de grandes grupos musculares. Coordinación. Resistencia. Velocidad</p> <p>Resolución de problemas motrices propios de las prácticas corporales en forma individual y grupal.</p> <p>Exploración de diversas habilidades motrices, enlaces y creación de secuencias motrices.</p>

>El cuerpo y el medio social.

Acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros.

- **Juegos.**

>El cuerpo y el medio social

Juegos cooperativos que impliquen tratados, acuerdos y resoluciones estratégicas a los problemas presentados. Juegos de competencia en grupos y equipos con diversos tipos de organización. Invención de juegos variados.

- **Deportes Cerrados.
-Atletismo.**

>El propio cuerpo.

Habilidades motoras específicas propias del atletismo. Diferenciación de las posiciones y desplazamientos de los distintos segmentos y articulaciones durante la realización de diferentes movimientos.

Funciones de los diferentes grupos musculares en habilidades específicas del atletismo.

Reconocimiento de los ejes y planos corporales en la realización de diversas habilidades específicas.

>El cuerpo y el medio físico.

Análisis de las diferentes habilidades atléticas en cuanto a variables espaciales y temporales.

>El cuerpo y el medio social.

Competencias atléticas en consideración de las pruebas seleccionadas.

Normas y valores. Acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros.

- **Deportes Abiertos,
- Voleibol de campo dividido.**

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

Puesta en juego de saberes motrices disponibles y proyección de logros posibles.

Lectura y análisis de textos relacionados con diversos temas de la Educación Física.

Organización cooperativa en situaciones motrices compartidas.

Participación en situaciones motrices de enseñanza recíproca y que requieran ayuda mutua.

Indagación de información acerca de temáticas propias de la Educación Física, mediante el empleo de herramientas tecnológicas.

Trabajos específicos de las técnicas propias de las pruebas atléticas

<p>El cuerpo y el medio físico. Ubicación del espacio de juego con sentido táctico Ubicación, relevos, rotaciones y funciones dentro del juego. Selección de habilidades motoras de acuerdo con la trayectoria y los desplazamientos Anticipación de desplazamientos en el espacio de los deportes con un sentido táctico estratégico. Resolución táctica del juego.</p> <p>El cuerpo y el medio social Juego : vóley Juego 2 vs 2, 3vs 3, 4 vs 4 Criterios para la selección y conformación de los equipos en situación de competencia deportiva Torneos en encuentros deportivos.</p> <p>Técnica individual y colectiva: Observación del rival, anticipación al loqueo. Armador a turno en posición 2 y 3. Bloqueo individual. Situaciones de juego con aplicación de principios tácticos. Estructuras y elementos comunes y diferentes con otros deportes abiertos.</p> <p>Sistema de juego: Sistema defensivo con bloqueo Recepción con jugadores W y M</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deportes Abiertos, - Hándbol de campo compartido. 	<p>Técnicas propias del deporte GMA, GMB, Saque, Recepción, Ataques, Defensa, Sistemas de juego. Juego reducido. Juego 6 vs. 6</p>
<p>El cuerpo y el medio físico. Ubicación del espacio de juego con sentido táctico Ubicación, relevos, rotaciones y funciones dentro del juego. Selección de habilidades motoras de acuerdo con la trayectoria y los desplazamientos Anticipación de desplazamientos en el espacio de los deportes con un sentido táctico estratégico. Resolución táctica del juego.</p> <p>El cuerpo y el medio social Juego: handball</p>	<p>Técnicas propias del deporte. Pase y Recepción. Armado clásico, bajo Mano. Juego reducido. Juego 7 vs. 7</p>

Juego 4 vs 4, 5 vs 5, 6 vs 6.
Juego formal 7 vs 7
Criterios para la selección y conformación de los equipos en situaciones de competencia deportiva.
Torneos y encuentros deportivos.

Fase del juego:
Fase de ataque: contraataque sostenido, organización del ataque, ataque en sistema.
Fase defensiva: equilibrio defensivo y repliegue, defensa en recuperación, organización y defensa en sistema.

Táctica individual y colectiva
Situaciones de oposición, enfrentamiento individual y grupal.
Situaciones de juego con aplicación de principios tácticos.

Principio táctico conservación.
Circulación del balón
Circulación de los jugadores
Cruces.

Principio táctico progresión
Progresiones
Penetraciones
Bloqueo

- **Deportes Abiertos,
- Fútbol de campo compartido.**

El cuerpo y el medio Físico.
Utilización del espacio de juego, con sentido táctico:
Ubicación, relevos y rotaciones y funciones en el juego.
Selección de habilidades motoras, de acuerdo con las trayectorias y los desplazamientos.
Sentido táctico estratégico.

El cuerpo y el medio social.
Fútbol 5.
Criterios para la selección y conformación de equipos.
Torneos y encuentros deportivos.

Principio táctico conservación.
Creación de línea de pase.
Lectura de línea de pase.
Superioridad numérica.

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>Principio táctico progresión. Paredes complejas. Ampliación de espacios Movimiento de ruptura Desbloqueo individual</p> <p>Principios tácticos defensivos: Anticipación del jugador receptor. Intercepción de la trayectoria de pelota.</p> <p>Habilidades motoras específicas de los deportes abiertos Hándbol. Técnica y táctica individual. Técnica y Táctica del deporte reducido. Técnica y táctica sistemas de juego. Ubicación del espacio de juego con sentido táctico</p>	<p>Trabajos específicos de las técnicas propias del deporte</p> <p>Uso y ejercitación de habilidades motrices en situación de juego, deportes.</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.
- Resolver un ataque o defensa con 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.