



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):

Ejes / Contenidos	Formas de Conocimiento
<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>

<p>>El cuerpo y el medio social. Acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <ul style="list-style-type: none"> • Deportes Cerrados. -Atletismo. <p>>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.</p> <p>>El cuerpo y el medio físico. Análisis de las diferentes habilidades atléticas en cuanto a variables espaciales y temporales.</p> <p>>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deportes Abiertos, - Voleibol de campo dividido. 	<p>Uso y ejercitación de habilidades motrices en situación de juego, deportes.</p> <p>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.</p> <p>Trabajos específicos de las técnicas propias de las pruebas atléticas</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 : 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>

<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.