



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:** 4to A-B      **Carga Horaria:** 3hs

**Docente:** Patricio Andrés

#### **- 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> <b>&gt;El propio cuerpo.</b> Cuidado del cuerpo propio y de los otros. Anticipación de situaciones de riesgo. Construcción grupal de actividades motrices expresivas con o sin soporte musical en diferentes ámbitos.</li> <li>• <b>Juegos</b> <b>&gt;El cuerpo y el medio social.</b> Diseño, organización y participación en encuentros de juegos dentro de la institución y con otras instituciones. Aprendizaje y organización grupal.</li></ul>	Preparación física Básica Flexibilidad. Movilidad Articular. Elongación y elasticidad muscular. Fuerza de grandes grupos musculares. Coordinación. Resistencia. Velocidad Ejercicios individuales con pelota y cuerda. Resolución de problemas motrices de las prácticas corporales, en forma individual y grupal.

<p>Organización táctica autónoma del grupo para un juego. Normas y Valores. Acuerdos grupales con respecto a los roles y funciones en diferentes actividades y juegos. Resolución autónoma de conflictos en los juegos.</p> <p>· <b>Gimnasia en sus diferentes expresiones.</b>  <b>&gt;El cuerpo y el medio físico.</b>  Habilidades motoras específicas propias de la gimnasia rítmica en relación con las variables del medio físico. Cuerda individual: balanceo, rotaciones, circunducciones, movimiento en ocho frontal (adelante y detrás del cuerpo), horizontal (sobre, alrededor de la cabeza, alrededor de la pierna). Saltitos o brincos: con la vuelta en sentido hacia adelante, hacia atrás, lateral. Velocidad lenta, normal, rápida, cruzada y descruzada, con cuerda abierta y plegada en dos. Con dos pies, con un pie, con caída sobre el mismo, el otro, en el lugar y con desplazamiento. El salto a la soga. Su historia como práctica cultural. El salto a la soga y su desarrollo como deporte. Saltos (los aprendidos en manos libres por dentro de la cuerda). Montaje coreográfico con aparatos no convencionales: gasas, bastones, sombreros, sillas, pelotas gigantes, etc. <b>&gt;El cuerpo y el medio social.</b> Juegos rítmicos, de coordinación, de aplicación de las técnicas aprendidas.</p> <p>· <b>Deportes Cerrados.</b>  <b>-Atletismo.</b>  <b>&gt;El propio cuerpo.</b>  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.  <b>&gt;El cuerpo y el medio físico.</b>  Análisis de las diferentes habilidades atléticas en cuanto a variables espaciales y temporales.  <b>&gt;El cuerpo y el medio social.</b>  Competencias atléticas en consideración de las pruebas seleccionadas. Normas y valores. Acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros.</p> <p>· <b>Deportes Abiertos</b>  <b>- Voleibol de campo dividido.</b>  Habilidades motoras específicas de los deportes abiertos Voleibol. Técnica y táctica individual. Técnica y Táctica del deporte reducido. Técnica y táctica</p>	<p>Exploración de diversas habilidades motrices, enlaces y creación de secuencias motrices</p> <p>Trabajos específicos de las técnicas propias de las pruebas atléticas</p> <p>Técnicas propias del deporte GMA, GMB, Saque, Recepción, Ataques, Defensa, Sistemas de</p>
---	---

<p>sistemas de juego. Ubicación del espacio de juego con sentido táctico ·</p> <p><b>Deportes Abiertos</b>  <b>- Hándball de campo compartido.</b>  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><b>Futbol de campo compartido.</b></p> <p><b>&gt;El propio cuerpo.</b>  Habilidades motoras específicas de los deportes abiertos: Técnica y táctica individual  Pase y recepción. Tipos de Conducción  Interceptaciones de pases y quite.  Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual. El desmarque. Pases largos y cortos, en profundidad. En altura.</p> <p><b>&gt;El cuerpo y el medio físico.</b>  Espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego.  Posiciones en el espacio de los deportes con un sentido táctico y estratégico.</p> <p><b>&gt;El cuerpo y el medio social.</b>  Juego: Futbol  El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal. Futbol 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>	<p>juego. Juego reducido.  Juego 6 vs. 6</p> <p>Técnicas propias del deporte. Pase y Recepción.  Armado clásico, bajo Mano.  Juego reducido.  Juego 7 vs. 7</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:

- 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 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.

**- 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.