



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: 4to A-B

Carga Horaria: 3hs

Docente: Fiamma Mona

- 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. >El propio cuerpo. 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.	Preparación física Básica Flexibilidad. Movilidad Articular. Elongación y elasticidad muscular. Fuerza de grandes grupos musculares. Coordinación. Resistencia. Velocidad
<ul style="list-style-type: none">• Juegos >El cuerpo y el medio social. Diseño, organización y participación en encuentros de juegos dentro de la institución y con otras instituciones. Aprendizaje y organización grupal.	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>· Gimnasia en sus diferentes expresiones. >El cuerpo y el medio físico. 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). >El cuerpo y el medio social. Juegos rítmicos, de coordinación, de aplicación de las técnicas aprendidas.</p> <p>· 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.</p> <p>· Deportes Abiertos - Voleibol de campo dividido. Habilidades motoras específicas de los deportes abiertos Voleibol. 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>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 juego. Juego reducido. Juego 6 vs. 6</p>
---	--

Deportes Abiertos

- Hándbol de campo compartido.

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.

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.
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.

>El cuerpo y el medio social.

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.

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

Técnicas propias del deporte. Pase y Recepción.
Armado clásico, bajo Mano.
Juego reducido.
Juego 7 vs. 7

Trabajos específicos de las técnicas propias del deporte

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

- 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.

