



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:** 5to 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):**

<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> 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.</li><li>• <b>Juegos</b> <b>&gt;El cuerpo y el medio social.</b> Normas y Valores. El valor social de los juegos tradicionales de diferentes culturas y</li></ul>	<b>Preparación física Básica</b> Flexibilidad. Movilidad Articular. Elongación y elasticidad muscular. Fuerza de grandes grupos musculares. Coordinación. Resistencia. Velocidad

comunidades.

· **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 sogá. Su historia como práctica cultural. El salto a la sogá 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.

· **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.**

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 ·

Ejercicios individuales con pelota y cuerda

Trabajos específicos de las técnicas propias de las pruebas atléticas

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

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

Construcción de reglas consensuadas con el grupo y puesta en práctica de aquellas que forman parte de los reglamentos.

Técnicas propias del deporte GMA, GMB, Saque, Recepción, Ataques, Defensa, Sistemas de juego. Juego reducido. Juego 6 vs. 6

## **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.

