



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):

Ejes y Contenidos	Formas de Conocimiento
<ul style="list-style-type: none">• Gimnasia para la formación corporal. >El propio cuerpo. 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.• Juegos >El cuerpo y el medio social. Normas y Valores. El valor social de los juegos tradicionales de diferentes culturas y	Preparación física Básica 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.

