



Colegio Secundario N° 5051  
Nuestra Señora de La Merced  
La Merced - Salta  
Email: colegiosecundario5051\_lamerced@yahoo.com.ar

## **PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA** **1º AÑO DE C.B.C.**

**ESTABLECIMIENTO: COL. SEC. N° 5051 “NTRA. SRA. DE LA MERCED”**

**MODALIDADES: BACHILLER EN ECONOMÍA Y ADMINISTRACIÓN**

**TURNO: TARDE**

**PROFESORES: MARÍA LAURA SULCA - CLAUDIA ZENTENO - MIGUEL LÓPEZ**

**AÑO: 2.021**

### **FUNDAMENTACIÓN:**

La Educación Física contribuye a la formación integral de nuestros alumnos, teniendo en cuenta la importancia de la actividad física para la salud social, mental y física.

Los contenidos seleccionados en este espacio curricular están orientados a promover actividades tendientes a alcanzar la disponibilidad corporal que les permita desenvolverse e interactuar en su medio socio cultural. También se tuvo en cuenta la priorización de contenidos, dada la crisis (covid) que estamos viviendo.

Desde nuestra área, debemos proponernos como un reto el contribuir a vencer algunos problemas que se plantean en esta etapa de crecimiento que es la inactividad y el mal uso del tiempo libre, para lo cual con el desarrollo de las diferentes actividades físicas planteadas se pretende generar hábitos saludables, una serie de beneficios que incluyen un crecimiento y un desarrollo de los sistemas cardio – respiratorios y músculo esqueléticos, como así también genera espacios donde puedan expresarse, interactuar socialmente, fortalecer su auto estima y conocer sus posibilidades y limitaciones.

Ante la situación mundial que vivimos – covid – se hace necesario repensar el dictado de la materia. Es por ello que se trabajará en forma presencial, sumando a ella el trabajo on line para de esa manera, poder completar el desarrollo de los contenidos. En las clases presenciales se dará mayor relevancia al acondicionamiento físico y al desarrollo de los deportes planteados, mientras que en forma on line se dará priorizará los aspectos teóricos mencionados en la Unidad N° 1.

### **CONTENIDOS**

#### **UNIDAD N° 1: LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SI MISMO.**

##### **GIMNASIA FORMATIVA**

- Formas básicas de movimiento: correr, saltar y lanzar.
- Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Capacidades coordinativas: coordinación, diferenciación, acoplamiento, reacción, orientación, equilibrio, cambio, ritmización.
- Educación Física: Concepto, beneficios.
- Actividad Física.
- Deportes.



Colegio Secundario N° 5051  
Nuestra Señora de La Merced  
La Merced - Salta  
Email: colegiosecundario5051\_lamerced@yahoo.com.ar

- Entrada en calor
- La postura
- La hidratación

## **UNIDAD N° 2 : LAS PRÁCTICAS CORPORALES LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS EN INTERACCIÓN CON OTROS.**

**Habilidades específicas propias del deporte abierto.**

### **HANDBAL**

- Pases: sobre hombro y de pecho.
- Recepción: alta, media y baja.
- Dribbling.
- Formación básica en ataque y en defensa.
- Reglamento.

## **UNIDAD N° 3: LAS PRÁCTICAS CORPORALES LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS EN INTERACCIÓN CON OTROS.**

**Habilidades específicas propias del deporte abierto.**

### **VOLEIBOL**

- Desplazamientos.
- Pases de arriba y de abajo.
- Saque de abajo.
- Reglamento.

## **CRITERIOS DE APROBACIÓN DEL ESPACIO CURRICULAR**

- ✚ Presentación a clases con el uniforme correspondiente.
- ✚ Asistencia: 80 % a clases.
- ✚ Acreditar adecuados niveles de rendimiento motriz y actitudinal acordes a la edad y sexo.
- ✚ Participar activamente en el desarrollo de las tareas propuestas en cada clase.
- ✚ Participación de las actividades presentadas en forma on line en la página institucional.
- ✚ Observar comportamientos adecuados de convivencia y trabajo en cada encuentro.
- ✚ Aprobación de pruebas sumativas y trimestrales.

## **PRUEBAS A EVALUAR EXAMEN FINAL:**

- ✚ Ver cuadro de capacidades físicas adjunto.
- ✚ Fundamentos de los deportes aprendidos. Combinaciones de los mismos.
- ✚ Circuitos cardio-vasculares.
- ✚ Teoría sobre:
  - Concepto de Educación Física. Beneficios.
  - Actividad física. Deportes.



Colegio Secundario N° 5051  
Nuestra Señora de La Merced  
La Merced - Salta

Email: [colegiosecundario5051\\_lamerced@yahoo.com.ar](mailto:colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar)

- Entrada en calor
- La postura
- Capacidades Físicas
- Reglamento de los deportes vistos

✚ La evaluación final consistirá en tres etapas:

**Primera etapa:** El alumno deberá rendir un examen teórico escrito u oral (a criterio del tribunal examinador). El mismo deberá ser aprobado con una nota que acredite el 60% de los contenidos como mínimo.

**Segunda etapa:** Para acceder a esta instancia el alumno deberá haber aprobado el examen teórico. Aquí se tomarán las pruebas según el cuadro de capacidades físicas adjunto. Deberá aprobar el 80% de las pruebas.

**Tercera etapa:** Para acceder a esta instancia el alumno deberá haber aprobado la primera y segunda etapa. Aquí se tomarán los fundamentos técnicos de los deportes señalados en este programa. Deberá aprobar el 80% de las pruebas.

#### **OBSERVACIONES:**

- El / la alumno/a deberá presentarse a Mesa de Examen con el uniforme correspondiente (pantalón azul de Gimnasia - no calza - y remera blanca), Programa y DNI.
- El / la alumno/a deberá tener presentado el certificado médico correspondiente.

#### **Bibliografía:**

- Apuntes de la materia (La cartilla se encuentra en Fotocopiadora)
- Reglamento de Vóleybol.
- Reglamento de Hándbol.
- <http://www.sanar.org/deportes/respiracion-durante-el-ejercicio>
- [es.wikipedia.org/wiki/Actividad\\_fisica](http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_fisica)
- [www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html](http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html)
- [educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/06/10/postura-corporal](http://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/06/10/postura-corporal)
- <http://sharkfitness.wordpress.com/2008/01/18/entrada-en-calor-definicion-utilidad-recomendaciones-errores-efectos-fisiologicos-y-factores-a-considerar/>