



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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA **2º AÑO DE C.B.C.**

ESTABLECIMIENTO: COL. SEC. N° 5051 "NTRA. SRA. DE LA MERCED"

MODALIDADES: BACHILLER EN ECONOMÍA Y ADMINISTRACIÓN

TURNO: TARDE

PROFESORES: FERNANDA RAMÍREZ - ANDRÉS SILVESTRE – MIGUEL LÓPEZ

AÑO: 2.021

FUNDAMENTACIÓN:

La Educación Física es la parte de la Educación que utiliza de manera sistemática las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales (aire, sol, agua, etc.) como medios específicos.

La acción física se considera hoy día como un medio educativo privilegiado, porque compromete al ser en su totalidad y brinda al docente la posibilidad de educar a través de cada actividad física. Brinda al ser humano, la posibilidad concreta de mejorar su nivel orgánico - funcional debido a las modificaciones internas producidas por el movimiento. Genera hábitos y actitudes que desencadenan una serie de responsabilidades por el cuidado de su cuerpo.

Durante el presente periodo lectivo se trabajará con Gimnasia Formativa durante todo el año, modificándose los tiempos según la época del año. Además se trabajará deportes como el Hándbol y el Vóleibol. Se realizó una priorización de contenidos, dada la crisis (covid) que estamos viviendo, en donde la asistencia a clases es menor.

De la misma manera, 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.

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

GINNASIA 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.
- Concepto de Educación Física
- Beneficios de la actividad física
- Deportes
- Entrada en calor



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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

- La postura
- La hidratación
- Músculos y huesos
- Articulaciones

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

Habilidades específicas propias de los deportes abiertos.

HANDBOL: fundamentos básicos

- Desplazamientos
- Dribling
- Pases: de pecho, sobre hombro, con pique, de gancho, de faja
- Recepciones: alta, media y baja
- Ritmo de tres tiempos
- Lanzamientos
- Juego 5 x 5, 6 x 6, 7 x 7.
- Reglamento.

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

Habilidades específicas propias de los deportes abiertos.

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.



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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

PRUEBAS A EVALUAR EXAMEN FINAL:

- + Ver cuadro de capacidades físicas adjunto.
- + Fundamentos del deporte aprendido. Combinaciones de los mismos.
- + Circuitos cardio-vasculares.
- + Teoría:
 - Concepto de Educación Física
 - Beneficios de la actividad física
 - Deportes
 - Entrada en calor
 - La postura
 - La hidratación
 - Músculos y huesos
 - Articulaciones
 - Reglamento de los diferentes 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) y el 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 Hándbol.
- Reglamento de Vóleibol.
- <http://www.sanar.org/deportes/respiracion-durante-el-ejercicio>
- es.wikipedia.org/wiki/Actividad_fisica
- www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html
- 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/>