



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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA **3º AÑO - C.O.**

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

MODALIDADES: BACHILLER EN ECONOMÍA Y ADMINISTRACIÓN

TURNO: TARDE

PROFESORES: MARIEL VILLA AGÜERO – FERNANDA RAMÍREZ

AÑO: 2.021

FUNDAMENTACIÓN

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.

Las actividades le permiten a la adolescente poner a prueba su potencia, resistencia, habilidad, ajustar su movimiento y ritmo, manejar sus deseos, fantasías y desafíos desde los significados y modelos que su cultura le otorgue al cuerpo mediante los ejes que se trabajaran este año.

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, el Vóleibol y el Básquetbol. 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 prioridad a los aspectos teóricos mencionados en la Unidad N° 1.

CONTENIDOS CONCEPTUALES

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

CONDICIÓN FÍSICA

- Formas básicas de movimiento.
- Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Capacidades coordinativas: diferenciación, acoplamiento, reacción, orientación, equilibrio, cambio, ritmización.
- Educación Física: concepto.
- Actividad física: beneficios.



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

Email: colegiosecondario5051_lamerced@yahoo.com.ar

- Deportes.
- La entrada en calor.
- La postura.
- La hidratación.
- Músculos y huesos.
- Articulaciones.

UNIDAD N° 2: AJUSTES LUDOMOTRICES Y DEPORTIVOS DE LAS PRÁCTICAS CORPORALES.

Habilidades específicas propias de los deportes predominantemente abiertos:

HANDBAL

- Desplazamientos.
- Pases: sobre hombro, de pecho.
- Recepción: alta, media y baja.
- Dribling.
- Ritmo de tres tiempos.
- Formación táctica en ataque y defensa.
- Reglamento.

UNIDAD N° 3: AJUSTES LUDOMOTRICES Y DEPORTIVOS DE LAS PRÁCTICAS CORPORALES.

Habilidades específicas propias de los deportes predominantemente abiertos:

VÓLEIBOL

- Desplazamientos.
- Pase de arriba.
- Pase de abajo.
- Saque de abajo y de arriba.
- Remate y bloqueo.
- Formación básica.
- Sistemas defensivos y ofensivos.
- Tácticas de juego.
- Reglamento.

UNIDAD N° 4: AJUSTES LUDOMOTRICES Y DEPORTIVOS DE LAS PRÁCTICAS CORPORALES.

Habilidades específicas propias de los deportes predominantemente abiertos:

BASQUET

- Desplazamientos
- Pase de pecho
- Pase sobre hombro.
- Dribling.
- Ritmo de dos tiempos
- Entrada en bandeja



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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

- Sistemas defensivos y ofensivos
- 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.
- + ESQUEMA DE GIMNASIA (EL QUE SERÁ PRESENTADO EN LA MUESTRA DE EDUCACIÓN FÍSICA).
- + TEORÍA:
 - Educación Física: conceptos.
 - Beneficios de la actividad física
 - Deportes.
 - Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
 - La postura.
 - La entrada en calor.
 - 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.



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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

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 Vóleibol.
- Reglamento de Hándbol.
- Reglamento de Básquetbol.
- <http://www.sanar.org/deportes/respiracion-durante-el-ejercicio>
- [es.wikipedia.org/wiki/Actividad_física](http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica)
- 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/>