



Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta
Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

PROGRAMA ANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA **5º AÑO C.O**

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

MODALIDADES: BACHILLER EN ECONOMÍA Y ADMINISTRACIÓN

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA

TURNO: TARDE

PROFESORES: FERNANDA RAMÍREZ

AÑO: 2021

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.

Nos enfrentamos a alumnas adolescentes, están completando la etapa de transición entre la infancia y la vida adulta. Deben afrontar y dar respuesta a las expectativas que la sociedad y su entorno más inmediato atribuyen, su identidad cada día es más sólida como también su personalidad.

Debemos acompañarlas en esta etapa, transmitiéndole verdaderos valores y estimulándolas a un formación integral.

Se realizó una priorización de contenidos teniendo en cuenta la situación que estamos viviendo – covid-.

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.

CONTENIDOS

UNIDAD N°1: PERFECCIONAMIENTO DE LA 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.
- La actividad física: beneficios.
- Deportes.
- La entrada en calor: importancia. Cambios fisiológicos.



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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

- La hidratación.
- La postura.
- Músculos, huesos, articulaciones.
- Alimentación, obesidad.
- Bulimia y anorexia.
- Fundamentos básicos de Entrenamiento.

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.
- Dribbling.
- Ritmo de tres tiempos.
- Formación táctica en ataque y defensa.
- Reglamento.
- Arbitraje.

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

Perfeccionamiento de 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.
- Arbitraje.

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

Perfeccionamiento de habilidades específicas propias de los deportes predominantemente abiertos:



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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

BASQUET

- Desplazamientos
- Pase de pecho
- Pase sobre hombro.
- Dribling.
- Ritmo de dos tiempos
- Entrada en bandeja
- 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 OBLIGATORIAS PARA EXAMEN FINAL

- + Ver cuadro adjunto de capacidades físicas.
- + Fundamentos de los deportes aprendidos. Combinaciones de los mismos.
- + Circuitos cardio-vasculares.
- + Esquema de gimnasia que será presentado en la muestra de educación física.
- + Teoría:
 - Educación Física: concepto.
 - Beneficios de la actividad física
 - Deportes
 - Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
 - La entrada en calor: importancia. Cambios fisiológicos
 - La hidratación.
 - La postura.
 - Músculos y huesos.
 - Articulaciones Alimentación, obesidad.
 - Bulimia y anorexia.
 - Fundamentos básicos de Entrenamiento.
 - 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



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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

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 Vóleibol.
- Reglamento de Hándbol.
- Reglamento de Básquetbol.
- <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/>