



**COLEGIO SAN AGUSTÍN**  
**CICLO LECTIVO 2019**  
**ÁREA: EDUCACION FISICA**

**PROFESOR:** FLORES, FUENTES,  
NEIRONI, ROUCO Y REY

**CURSO:** 5  
**DIVISIÓN:**A-B

## **PROGRAMA Y PLANIFICACIÓN ANUAL DE EDUCACION FISICA**

### **Fundamentación de la asignatura:**

La educación física en el nivel secundario busca profundizar conceptos teóricos relacionados al propio cuerpo, a la configuración de los movimientos y a las prácticas socialmente aceptadas, llamadas deportes. EL abordaje teórico es la base para la sustentación practica de la disciplina, no meramente como movimientos mecánicos y estereotipados sino como una construcción social de las practicas que socialmente son aceptadas, hacer uso de su cuerpo, en un porqué y un para que de las actividades.

### **Objetivos generales de promoción**

- Participar en la elaboración de una secuencia personalizada de tareas para la estimulación de las capacidades motrices, utilizando principios y criterios.
- Elaborar acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros, anticipando situaciones de riesgo en las prácticas motrices.
- Emplear las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de apropiación de las prácticas corporales.
- Afianzar la imagen de sí y autoevaluar su desempeño en las prácticas corporales y motrices
- Posicionarse críticamente en relación con los modos en que se presentan los modelos corporales y las prácticas gimnásticas, deportivas y ludomotrices en los medios de comunicación.
- Disponer de herramientas para sostener con autonomía un plan personalizado de actividad motriz como aporte a su proyecto de vida.

**1er trimestre** Núcleo: Atletismo y deportes abiertos ( básquet, vóley. Handball, futbol)

**Preparación Física:** Técnica correcta de trabajos con los grandes grupos musculares

Circuitos de gran intensidad en velocidad , fuerza y resistencia

Cadenas de coordinación con ejecución correcta

- Eje: el propio cuerpo  
Pases en parejas Desarrollo del uso del perfil no inhábil para pase, recepción y conducción.  
Marcaje La ayuda defensiva. Movimientos específicos según posiciones  
Trabajo de situaciones puntuales según el rol en el equipo
- Eje: el cuerpo y el medio físico.  
Distintas acciones y movimientos técnicos en base a su posición  
Uso de espacios reales y potenciales en el desarrollo del juego  
Selección de habilidades motoras de acuerdo con las trayectorias y los desplazamientos.
- Eje: el cuerpo y el medio social.  
Intercambios de posición en una jugada  
Fases del ataque: ataque en sistema.  
Fases de la defensa: defensa en sistema.

**2do trimestre** Núcleo: Atletismo y deportes abiertos ( básquet, vóley. Handball, futbol)

**Preparación Física:** Concientización en la técnica y el trabajo en los grandes grupos musculares

Circuitos de gran intensidad y técnica correctas en velocidad, fuerza y coordinación

Carreras en distintas superficies y distancias (toma de tiempo)

- Eje: el propio cuerpo  
Análisis de su juego en situación de partido  
Finta y ejecución con oposición  
Situaciones en que deban realizar pases y recepciones con ambas perfiles.
- Eje: el cuerpo y el medio físico.  
Relevos defensivos  
Resoluciones tácticas aplicando nociones espaciales y temporales
- Eje: el cuerpo y el medio social.  
Combinaciones ofensivas

Variabilidad de situaciones. Contra ataque; Superioridad e inferioridad numérica

Identificación con el equipo y la institución

**3er trimestre** Núcleo: Atletismo y deportes abiertos ( básquet, vóley. Handball, futbol)

**Preparación Física:** Concientización en la técnica y el trabajo en los grandes grupos musculares

Circuitos de gran intensidad y técnica correctas en velocidad, fuerza y coordinación.

Circuitos de trabajo de la resistencia muscular de los distintos grupos musculares.

Carreras en distintas superficies y distancias (toma de tiempo)

- Eje: el propio cuerpo  
Análisis de su juego en situación de partido  
Finta y ejecución con oposición  
Situaciones en que deban realizar pases y recepciones con ambas perfiles.
- Eje: el cuerpo y el medio físico.  
Relevos defensivos  
Resoluciones tácticas aplicando nociones espaciales y temporales
- Eje: el cuerpo y el medio social.  
Combinaciones ofensivas  
Variabilidad de situaciones. Contra ataque; Superioridad e inferioridad numérica  
Identificación con el equipo y la institución

**Estrategias metodológicas:**

En situación de juego. Observación Continua: preguntas y respuestas específicas sobre el juego ( tácticas)Objetiva: Driles específicos de la técnica y táctica. Se evaluara la participación en torneos y competitivos (FICDA, A.D.N, ESPN)

Juego, abordaje del deporte en situación de juego real y posibilidades. Encuentros deportivos, trabajos prácticos.

### **Evaluación y promoción:**

- Sea participe activo de las clases.
- Colabore con el grupo y desarrolle un sentido de pertenencia.
- Sea generador de nuevos desafíos personales y grupales.
- Sea cooperador, tolerante, que sea capaz de aceptar las diferencias y vea en ella un motor que impulse a la mejora de las potencialidades individuales y del otro.
- Se disponga a aprender, respetando al docente y sus pares.
- Se evaluara numéricamente para la aprobación y promoción de la materia.
- Se evaluara la asistencia a clases, participación, disposición y respeto a sus pares y al docente a cargo, como así también puntualidad e indumentaria adecuada para la práctica de deporte.
- La evaluación será permanente, puntual en relación a los contenidos seleccionados para verificar los aprendizajes adquiridos.
- Las evaluaciones serán subjetivas a cargo del profesor, quien considerara en el transcurso de los trimestres si el alumno responde significativamente a las consignas planteadas durante las clases.
- Al final de los trimestres las evaluaciones serán objetivas en relación a la técnica/táctica y al mejoramiento o no de las capacidades motrices.

**Cronograma** la planificación anual se estructura en programas semestrales, durante las cuales se establecerán durante el primer trimestre las fechas estimativas para las evaluaciones de los contenidos.

**24/04 1er. Evaluación practica 29/04 recuperatorio**

**05/06 2 da. evaluación practica 10/06 recuperatorio.**

**26/08 3 er. evaluación practica 28/08 recuperatorio**

**21/10 4 ta. evaluación practica 23/10 recuperatorio**

**Mes de noviembre cierre de notas y promoción particulares**

## **Bibliografía**

Obligatoria:

<http://www.editorialstadium.com.ar>

Material elaborado por profesores del departamento de educación física.

Consulta:

La gimnasia Formativa: En la Niñez y la adolescencia. Guiraldes Mariano. Stadium .1990

<http://www.efdeportes.com>