



COLEGIO SAN AGUSTÍN
CICLO LECTIVO 2018
ÁREA:

PROFESOR: Lertora, Toffe, Delceggio,
Odriozola

CURSO: 3 año
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 practicas 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

Que el alumno logre...

-Procurar la realización de prácticas deportivas en la recreación activa, la relación saludable con el ambiente y la mejora de la calidad de vida.

-Promover la aceptación de su imagen corporal, reconociendo sus posibilidades y limitaciones.

-Posibilitar la resolución de situaciones motrices en diversas prácticas deportivas, a través del logro de acuerdos y la elaboración práctica.

-Propiciar la participación de los alumnos durante la clase.

-Promover la construcción de valores y su expresión a través de actitudes de respeto, solidaridad y aceptación en la integración de diferentes grupos.

-Que adopte hábitos de higiene, de alimentación, posturales y de ejercicios físicos que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

.1er Trimestre

Contenidos Conceptuales.

Núcleo 1: Vóley deporte abierto.

Objetivo: conocimientos de los fundamentos técnicos básicos del deporte a trabajar.

Eje: El Propio Cuerpo.

- Golpe de manos bajas.

Eje: El Cuerpo y El Medio Social.

- 6 vs. 6.

Núcleo: Deportes cerrados (Atletismo).

Objetivo:

- Disponer de herramientas para sostener con autonomía un plan personalizado de actividad motriz como aporte a su proyecto de vida.

Eje: El Propio Cuerpo.

- Entrenamiento de la fuerza muscular: Ejercicios y circuitos de fuerza general, poniendo énfasis en los grandes grupos musculares.
- Entrenamiento de la flexibilidad: Ejercicios de elongación y movilidad articular.

Eje: El Cuerpo y el Medio Físico.

- Salto en largo con tabla de pique y desplazamiento limitado.

Eje: El Cuerpo y el Medio Social.

- Competencias atléticas en consideración de las pruebas seleccionadas

Evaluación:

- Fuerza: Abdominal.
- Elaboración de un TP con los temas desarrollados en el trimestre.

Objetivo:

Que la alumna fortalezca su condición física, las técnicas y tácticas aprendidas e incorpore nuevas formas de superar al adversario y sistemas de juego.

Núcleo: Hockey

Eje: El propio cuerpo

- Conducción de velocidad
- Escapes

Eje: El cuerpo y el medio físico

- Utilización de las distintas técnicas de ataque y defensa en el espacio
- Pases en movimiento con anticipo
- Descargas

Eje: El cuerpo y el medio social

- Juego reducido
- Situaciones de juego en superioridad e inferioridad numérica
- Marcación personal dentro del área
- Partidos de la liga , juego formal 7 vs 7: posiciones, funciones y distintos sistemas de juego

NUCLEO: GIMNASIA

EJE: EL CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL

- **-AYUDAS A COMPAÑERAS EN DESTREZAS:** conocimiento y aplicación de criterios técnicos de ayuda.

EJE: EL PROPIO CUERPO

- Ejercicios compensatorios de postura. Antagonismo y sinergias musculares. Apropiación de ejercicios para un desarrollo corporal armónico.
- Análisis de los cuerpos ideales en los medios, charlas sobre alimentación saludable, necesaria para las prácticas deportivas.
- **-CUALIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS DE GIMNASIA:**
- Principios para el entrenamiento de las capacidades motoras. duración , intervalo, repetición,
- Participación activa de a primera parte de a clase. Tareas individuales comando dirigido, fichas personales, armado de secuencias de ejercicios por parte de las alumnas.
- FLEXIBILIDAD. Spagatte frontal y sagital; sapo, arco.
- FUERZA: ejercicios construidos y metodológicos. Abdominales. Posturales.
- **-CONCIENCIA CORPORAL DE LAS TÉCNICAS DE DESTREZAS BÁSICAS.**
- -Evaluación diagnóstica de destrezas básicas y complejas. Determinación de nivel de trabajo.
- -Conocimiento y práctica de series obligatorias.
- **-HABILIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS PROPIAS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA.**
- **ELEMENTOS GIMNÁSTICOS.**
- Familia de movimientos (saltos giros y desplazamientos).
- -Saltos en posición de extensión, agrupado, carpado, Split, con medio giro, con giro completo.
- -Saltos gimnásticos de un pie a un pie, de un pie a dos.(gato, tijera, etc.)
- -Saltos gimnásticos con medio giro, agrupados.
- - Desplazamientos gimnásticos: salticados y galopes, con saltos y giros.

-Enlaces o uniones de diferentes habilidades gimnásticas en forma de serie.(practica de creaciones individuales y series obligatorias, participación en torneos).**NIVEL 1.**

ROLIDOS:

-Adelante y atrás en posición agrupado.

.Rol largo

APOYOS:

Vertical (trabajos de alineación postural).

Variantes posición de piernas.

-Media luna y sus variables(frontal y dorsal)

.DESTREZAS ARTICULADAS:

-Vertical rol (Iniciación).

NIVEL 2.

.ROLIDOS:

Adelante volado y en plancha,

Atrás en posición escuadra, extendido; con brazos extendidos.

Rolidos sobre hombro y secante.

.APOYOS:

-Vertical pivot

-Media luna y sus variables (a una mano y con rechazo escapular) ,Rondo.

DESTREZAS ARTICULADAS:

-Yusted.

VOLTEOS: Por flexibilidad, supless adelante y atrás. variantes posición inicial y final.

-Mortero al paso.

-VOLTEOS:

-Por flexibilidad, supless adelante y atrás, iniciación, ejercitaciones en superficies facilitadoras.

DESTREZAS COMBINADAS:

-Rondo flicflac.
-Rondó mortal atrás.

INICIACION A TECNICAS DE MAYOR DIFICULTAD:

Morteros 1-2 y 2-2. Mortales adelante y atrás.

SALTOS COMPLEJOS EN MINITRAMP. Mortal con medio giro. Mortero 2-2.

2^{do} Trimestre

Núcleo 2: Vóley deporte abierto.

Objetivo: conocimientos de los fundamentos técnicos básicos del deporte a trabajar.

Eje: El Propio Cuerpo.

- Saque de abajo direccionado.
- Armado por posición 2.

Eje: El Cuerpo y El Medio Físico.

- Golpe de abajo.
- Saque de abajo.
- Recepción de saque.

Eje: El Cuerpo y El Medio Social.

- Criterios para la selección y conformación de los equipos en situaciones de competencia deportiva.
- Juego 6 vs. 6.

Núcleo: Deportes cerrados (Atletismo)

Objetivo:

- Disponer de herramientas para sostener con autonomía un plan personalizado de actividad motriz como aporte a su proyecto de vida.

Eje: El Propio Cuerpo

- Entrenamiento en circuitos de la coordinación y velocidad de reacción.
- Carreras atléticas de velocidad. Introducción a la partida baja: técnica global.
- Carreras atléticas de fondo (resistencia).
- Carreras en líneas recta y curva: consideraciones técnicas

Eje: El Cuerpo y el Medio Físico

- Salto en largo colgado o suspendido.

- Diferenciación de trayectorias y desplazamientos en las diferentes habilidades atléticas.

Eje: El Cuerpo y el Medio Social

- Juegos de carreras de velocidad, individual y por equipos.
- Juegos de saltos y lanzamientos como introducción a las competencias atléticas

Objetivo:

Que la alumna resuelva tácticamente las distintas situaciones de juego según su habilidad motriz y la condición física.

Núcleo: Hockey

Eje: El propio cuerpo.

- Conducción evitando la curva del contrario.
- Combinación de anti corredizos, amagues con el cuerpo y las habilidades de piso.

Eje: El cuerpo y el medio físico

- Recepción de contra anticipo con marca
- Quite desde atrás

Eje: El cuerpo y el medio social.

- Habilidades para definir.
- Contraataque.

NÚCLEO: GIMNASIA

- **EJE: EL CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL**
- **EQUILIBRIOS COMPARTIDOS:**
- -Uso del equilibrio con otro y otros. Armado de figuras (acrobacias grupales)
- **-PRODUCCIONES COREOGRÁFICAS GRUPALES:**
- -Grupales soporte musical. Recursos coreográficos.

-AYUDAS A COMPAÑERAS EN DESTREZAS:

- Conocimiento y aplicación de criterios técnicos de ayuda destrezas básicas y suples.
- -Participación en torneo de la liga gimnástica Argentina o del colegio Manuel Belgrano.
- -Conocimiento y estudio de la adaptación del código de puntuación de gimnasia artística.
- -Preparación para cumplir rol de jueza en torneo interno de primaria.

-EJE EL PROPIO CUERPO.

- **-CUALIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS DE GIMNASIA:**
- FLEXIBILIDAD. Spagatte frontal y sagital; sapo, arco.
- FUERZA: ejercicios contruidos y metodológicos. Abdominales. Posturales.
- -CONCIENCIA CORPORAL DE LAS TÉCNICAS DE DESTREZAS BÁSICAS.
- Conocimiento y práctica de series obligatorias.
- **CONFECCIÓN DE PLAN DE TRABAJO:** de una entrada en calor o vuelta a la calma.

- **-HABILIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS PROPIAS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA.**
- **ELEMENTOS GIMNÁSTICOS.**

- -Saltos gimnásticos con medio giro, agrupados.
- -Practica de saltos básicos codificados de minitramp.(competencia)mortales.
- -Giros sobre un pie de 180°.
- -Ondas.
- -Enlaces o uniones de diferentes habilidades gimnásticas en forma de serie.(práctica de creaciones individuales y series obligatorias, participación en torneos).

NIVEL 1.

ROLIDOS:

-Variantes en la Posición Inicial y Posición Final.(de pie, rodillas, piernas separadas, a rodillas; 1/4 giro etc.).

APOYOS:

-Vertical, vertical de cabeza (trípode)

-Media luna con carrera previa.

Ejercicios metodológicos: Corbeta, rechazo escapular.Rondó

.DESTREZAS ARTICULADAS:

-Vertical rol (Iniciación).

-VOLTEOS:

-Por flexibilidad, supless adelante y atrás, iniciación, ejercitaciones en superficies facilitadoras.

INICIACIÓN Y METODOLOGIAS A MORTALES EN MINITRAMP.

NIVEL 2

ROLIDOS:

-Volados y plancha rol.

APOYOS:

-Vertical, vertical de cabeza (trípode).

-Vertical pivot.

.DESTREZAS ARTICULADAS:

-Vertical rol (pasaje con brazos extendidos)

-Yusted.

VOLTEOS:

-Por flexibilidad, supless adelante y atrás.

-Mortero al paso.

DESTREZAS COMBINADAS:

-Rondo flicflac. Rondó mortal.

INICIACION A TECNICAS DE MAYOR

DIFICULTAD:

Morteros 1-2 y 2-2.Mortales adelante y atrás.

En minitramp. Mortales adelante y atrás con giro.

3er Trimestre

Núcleo 3: Vóley deporte abierto.

Objetivo: conocimiento de los fundamentos técnicos básicos del deporte a trabajar.

Eje: El Propio Cuerpo.

- Armado.
- Ataque (por posición 2).

Eje: El Cuerpo y El Medio Físico.

- Uso de espacios y potenciales en el desarrollo del juego representación gráficas de tácticas y estratégicas en el juego.

Eje: El Cuerpo y El Medio Social

- Se fomentarán las actividades grupales donde el respeto, la cooperación y la confianza en el compañero son importantes hasta fundamentales en la formación como individuos
- Juego formal 6 vs. 6.
- Torneos y encuentros deportivos.
- la nota actitudinal.

Plan de lluvia:

- ✓ Clase 1: Reglamento; aspectos generales.
- ✓ Clase 2: Reglamento; aspectos específicos vinculados a las acciones de juego.
- ✓ Clase 3: Planilla; explicación teórica.
- ✓ Clase 4: Planilla; ejercitación práctica.
- ✓ Clase 5: Video; análisis de movimiento y fundamentos del deporte.
- ✓ Clase 6: Video; detección y corrección de errores.

Núcleo: Deportes cerrados (Atletismo)

Objetivo:

- Disponer de herramientas para sostener con autonomía un plan personalizado de actividad motriz como aporte a su proyecto de vida.

Eje: El Propio Cuerpo

- Carreras de relevos o postas.
- Carreras atléticas de velocidad en distancias adaptadas. Partida baja: conceptos básicos.
- Carreras atléticas de fondo (resistencia).

Eje: El Cuerpo y el Medio Físico

- Salto en largo con tabla de pique y desplazamiento.
- Diferenciación de trayectorias y desplazamientos en las diferentes habilidades atléticas.

Eje: El Cuerpo y el Medio Social

- Juegos de carreras de velocidad, individual y por equipos.
- Juegos de saltos y lanzamientos como introducción a las competencias atléticas.
- Competencias atléticas: pruebas adaptadas.
- Juegos y competencias atléticas

Objetivo:

Que la alumna resuelva sistemas de oposición con respecto a los objetivos táctico estratégicos.

Núcleo: Hockey**Eje: El propio cuerpo**

- Desvíos

Eje: El cuerpo y el medio físico

- Uso de espacios reales y potenciales en el desarrollo del juego.
- Representación gráfica de tácticas y estrategias

Eje: El cuerpo y el medio social

- Sistemas de juego: Análisis de las ventajas y desventajas de la aplicación de sistemas de ataque y defensa de acuerdo con el rival.

Plan de lluvia

- Repaso del reglamento, análisis de partidos
- Utilización de pantalla inteligente, evaluación y análisis de los videos

NUCLEO: GIMNASIA**EJE: EL PROPIO CUERPO.**

Evaluación Final de destrezas básicas y complejas. Determinación del nivel individual de cada alumna para el 2018.

Practica de destrezas complejas.

Valoración del proceso de aprendizaje y nivel adquirido en las diferentes técnicas gimnásticas durante el año.

EJE: EL CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL

Practica de coreografías grupales.

Practica de destrezas complejas.

Cumplimiento con la participación mínima de dos torneos en el año. Trabajos prácticos individuales
Asistencia al torneo interno de primaria. Correcto desempeño como jueza y compromiso con el rol asignado.

NUCLEO: PREPARACION FISICA (1RO A 5TO AÑO)**OBJETIVO**

-Lograr un rendimiento optimo a lo largo de todo el año, desarrollando y perfeccionando las cualidades físicas básicas

1ER TRIMESTRE**EJE: El propio cuerpo**

-Identificación de grandes grupos musculares (flexibilidad)

Técnica correcta en el desplazamiento de larga duración y baja intensidad(resistencia)

EJE :El cuerpo y el medio social

-Exposición de ejercicios de flexibilidad ante el grupo

-Estimulación de la resistencia mediante juegos motrices y predeportivos y propios de cada deporte

EJE: El cuerpo y el medio físico

- Ejercitación de flexibilidad con distintos materiales deportivos
- Realizar trabajos de resistencia en ámbitos deportivos

2DO TRIMESTRE

EJE: El propio cuerpo

- Conocimiento de la propia fuerza muscular
- Trabajos de fuerza utilizando el propio cuerpo
- Elongación de grandes grupos musculares

EJE: El cuerpo y el medio social

- Trabajos de fuerza con la compañera
- Elongación de grandes grupos musculares en parejas

EJE: El cuerpo y el medio físico

- Trabajos de fuerza con distintos elementos
- Elongación con distintos elementos
- Coordinación de grandes grupos musculares

3ER TRIMESTRE

EJE: El propio cuerpo

- Técnica de velocidad en la carrera
- Técnica postural en la flexibilidad

EJE: El cuerpo y el medio social

- Carreras de relevos
- Carreras en la pista de atletismo
- Competencias de velocidad
- Estiramiento luego del desarrollo de la actividad

EJE: El cuerpo y el medio físico

- Velocidad en distintos ámbitos(pista de atletismo)
- Coordinación de pequeños y grandes grupos musculares

EVALUACION

1ER TRIMESTRE

#FLEXIBILIDAD

Identificación de los grandes grupos musculares(cuádriceps, gemelos, glúteos, isquiotibiales, bíceps, tríceps)

#RESISTENCIA

Desplazamiento continuo a una intensidad baja/media durante 5 minutos

2DO TRIMESTRE

Circuito de fuerza coordinación en 1ro y 2do año

Circuito de velocidad y coordinación

Estrategias metodológicas:

Se ejercitara en forma individual, en parejas y en grupos.

Ejercicios de técnica individual y táctica deportiva.

Juegos predeportivos y deportivos

Evaluación y promoción:

Se evalúan los contenidos de los distintos núcleos y ejes, mediante actividades motrices y teóricas, teniendo en cuenta la asistencia y participación activa en la clase.