



COLEGIO SAN AGUSTÍN
CICLO LECTIVO 2018
ÁREA:

PROFESOR: Lertora, Toffe, Delceggio, Odriozola.

CURSO: 1 año
DIVISIÓN: A B C

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 práctica de la disciplina, no meramente como movimientos mecánicos y estereotipados sino como una construcción social de las prácticas que socialmente son aceptadas, hacer uso de su cuerpo, en un porqué y un para qué 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.

Ejes y núcleos de las asignaturas.

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 altas.

Eje: El Cuerpo y El Medio Social.

- 3 vs. 3. 4 vs. 4.

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.

Eje: El Cuerpo y el Medio Social.

- Introducción al Atletismo: resistencia, velocidad, salto en largo.
- Juegos y competencias atléticas

Núcleo: Hockey

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

Eje: El propio cuerpo

Conducción de velocidad.

- Escapes
- Pases y recepciones en movimiento

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

NÚCLEO: 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

- **CUALIDADES FISICAS ESPECÍFICAS DE GIMNASIA:**
- **FLEXIBILIDAD.** Spagatte frontal y sagital; sapo, arco.
- **FUERZA:** ejercicios contruidos y metodológicos. Abdominales. Posturales.
- **CONCIENCIA CORPORAL DE LAS TECNICAS DE DESTREZAS BASICAS.**
- Evaluación diagnostica 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 GIMNASTICOS.**
- Familia de movimientos (saltos giros y desplazamientos).
- Saltos gimnásticos de un pie a un pie, de un pie a dos.(gato, tijera, etc.)Saltos gimnásticos con medio giro, agrupados.
- Saltos con pique previo en tabla o minitramp, con caída sobre colchón o colchoneta.
- Practica de saltos básicos codificados de minitramp. (greech, 1/2 giro, agrupado, carpa.)
- Enlaces o uniones de diferentes habilidades gimnásticas en forma de serie.(practica de series obligatorias y creaciones individuales).

<p style="text-align: center;"><u>NIVEL 1.</u></p> <p>ROLIDOS: -Adelante y atrás en posición agrupado.</p> <p>APOYOS: -Vertical (trabajos de alineación postural). -Media luna y sus variables(frontal y dorsal)</p> <p>.DESTREZAS ARTICULADAS: -Vertical rol (Iniciación).</p> <p>-VOLTEOS: -Por flexibilidad, supless adelante y atrás, iniciación, ejercitaciones en superficies facilitadoras.</p>	<p style="text-align: center;"><u>NIVEL 2.</u></p> <p>.ROLIDOS: -Adelante largo y volado. Atrás en posición escuadra, extendido; con brazos extendidos.</p> <p>.APOYOS: -Vertical (afianzamiento de la alineación postural) -Rondo.</p> <p>.DESTREZAS ARTICULADAS: -Vertical rol (pasaje con brazos extendidos)</p> <p>.VOLTEOS: -Por flexibilidad, supless adelante y atrás. -Mortero al paso.</p>
---	--

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.

Eje: El Cuerpo y El Medio Físico.

- Golpe de abajo.
- Saque de abajo.

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 en distancias adaptadas. Partida alta: conceptos básicos.

- Carreras atléticas de fondo (resistencia): regulación del esfuerzo.

Eje: El Cuerpo y el Medio Físico

- Salto en largo sin tabla de pique.
- 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 anticorredizos, amagues con el cuerpo y las habilidades de piso.

Eje: El cuerpo y el medio físico

- Recepción de contra anticipo con marca
- Quite jab y corredizo

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 sencillas con o sin soporte musical.

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

- 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 construidos 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.

Salto 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.

-Saltos con pique previo en tabla o minitramp, con caída sobre colchón o colchoneta.

-Practica de saltos básicos codificados de minitramp. (greek, 1/2 giro, agrupado, carpa.)

-Giros sobre un pie de 180°.

-Equilibrios con diferentes partes del cuerpo: estático(ejemplo paloma), en batteman, adelante, lateral y posterior.

-Enlaces o uniones de diferentes habilidades gimnásticas en forma de serie.(practica de series obligatorias y creaciones individuales).

<u>NIVEL 1.</u>	<u>NIVEL 2.</u>
ROLIDOS: Variantes en la Posición Inicial y Posición Final. (de pie, rodillas, piernas separadas, a rodillas; 1/4 giro etc.).	.ROLIDOS: Variantes en la Posición Inicial y Posición Final.(de pie, rodillas, piernas separadas rodillas; 1/4 giro etc.).
APOYOS: -Vertical, vertical de cabeza (trípode) -Vertical (trabajos de alineación postural). -Media luna y sus variables(frontal y dorsal) -Media luna con carrera previa. -Corbeta, rechazo escapular.	.APOYOS: -Media luna y sus variables(a una mano con rechazo escapular) -Rondo.
.DESTREZAS ARTICULADAS:	DESTREZAS ARTICULADAS: -Vertical rol (pasaje con brazos extendidos)

<p>-Vertical rol (Iniciación).</p> <p>VOLTEOS:</p> <p>-Por flexibilidad, supless adelante y atrás, iniciación, ejercitaciones en superficies facilitadoras.</p>	<p>VOLTEOS:</p> <p>-Mortero al paso.</p> <p>DESTREZAS COMBINADAS:</p> <p>-Rondo flicflac.</p>
--	---

3^{er} trimestre

Núcleo 3: Vóley deporte abierto.

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

Eje: El Propio Cuerpo.

- Armado.

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.

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 alta: conceptos básicos.
- Carreras atléticas de fondo (resistencia): regulación del esfuerzo.

Eje: El Cuerpo y el Medio Físico

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

NÚCLEO:GIMNASIA

EJE: EL PROPIO CUERPO.

Evaluación Final de destrezas básicas y complejas. Determinación del nivel individual de cada alumna para el 2019.

Práctica 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

Práctica 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.

O: PREPARACIÓN FÍSICA (1RO A 5TO AÑO)

OBJETIVO

-Lograr un rendimiento óptimo 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

EVALUACIÓN

1 ER 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 pre deportivos 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.