



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

**PROFESOR:** Lertora, Toffe, Delceggio,  
Odrizola

**CURSO:** 2 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 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 altas.

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.

#### **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
- 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
- Observación objetiva en drill's, circuitos y situaciones 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**

- **CUALIDADES FISICAS ESPECÍFICAS DE GIMNASIA:**
- **FLEXIBILIDAD.** Spagatte frontal y sagital; sapo, arco.
- **FUERZA:** ejercicios construidos 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).

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

### 2<sup>do</sup> 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.
- 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: Handball**

#### **Eje: El propio cuerpo**

- Pase y recepción estática utilizando la técnica correcta del pase sobre hombros.
- Dribbling extático dinámico de un pique y continuado

#### **Eje: El cuerpo y el medio físico**

- Pase y recepción dinámica en parejas, tríos, grupal

#### **Eje: El cuerpo y el medio social**

- Fintas
- Táctica de ataque y defensa

### **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.
- Observación continua

**NUCLEO: GIMNASIA**

**- EJE: EL CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL**

**- EQUILIBRIOS COMPARTIDOS:**

- -Uso del equilibrio con otro y otros. Armado de figuras (acrobacias grupales)

**- PRODUCCIONES COREOGRAFICAS 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 gimnastica 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 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.**

- 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 GIMNASTICOS.**
- 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.
- -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.)
- -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).

<b><u>NIVEL 1.</u></b>	<b><u>NIVEL 2.</u></b>
<p><b>ROLIDOS:</b> Variantes en la Posición Inicial y Posición Final. (de pie, rodillas, piernas separadas, a rodillas; 1/4 giro etc.).</p> <p><b>APOYOS:</b> -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.</p> <p><b>.DESTREZAS ARTICULADAS:</b> -Vertical rol (Iniciación).</p> <p><b>VOLTEOS:</b> -Por flexibilidad, supless adelante y atrás, iniciación, ejercitaciones en superficies facilitadoras.</p>	<p><b>.ROLIDOS:</b> Variantes en la Posición Inicial y Posición Final.( de pie, rodillas, piernas separadas, a rodillas; 1/4 giro etc.).</p> <p><b>.APOYOS:</b> -Media luna y sus variables(a una mano y con rechazo escapular) -Rondo.</p> <p><b>DESTREZAS ARTICULADAS:</b> -Vertical rol (pasaje con brazos extendidos)</p> <p><b>VOLTEOS:</b> -Mortero al paso.</p> <p><b>DESTREZAS COMBINADAS:</b> -Rondo flicflac.</p>

### 3<sup>er</sup> Trimestre

**Núcleo: Vóley deporte abierto.**

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

Eje: El Propio Cuerpo.

- Armado.
- Ataque (por posición 4).

Eje: El Cuerpo y El Medio Físico.

Eje: El Cuerpo y El Medio Social.

- Se fomentaran 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 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: Handball**

### **Eje: El propio cuerpo**

- Pase y recepción estática utilizando la técnica correcta del pase sobre hombros.
- Dribbling estático dinámico de un pique y continuado

### **Eje: El cuerpo y el medio físico**

- Pase y recepción dinámica en parejas, tríos, grupal

### **Eje: El cuerpo y el medio social**

- Fintas
- Táctica de ataque y defensa

## **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 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.

### **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.

### **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.