



**Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires**  
**Ministerio de Educación**  
**Dirección de Formación Docente**  
**Escuela Normal Superior N° 7 "José María Torres"**

**2016**

---

**Materia:** Ed. Física

**Cursos:** 1º a 5º año

**Algunos datos diagnósticos y el enfoque básico :**

La NESC propone como perfil del egresado, que involucra un conjunto amplio de dimensiones que comprenden:

- Cuidado de sí mismo • Ciudadanía responsable • Análisis y comprensión de la información • Competencia comunicativa • Trabajo colaborativo • Pensamiento crítico, iniciativa y creatividad • Aprendizaje autónomo y desarrollo personal

Entonces, pensando en un momento de reformulación del nivel con cambios específicos en diversos aspectos curriculares y a partir de contar con nuevas instalaciones, concebimos cinco aspectos básicos en la consideración de la Educación Física.

Intentando posicionar la asignatura a partir de las clases, es decir abordar el momento de clase como el más importante desde la experiencia de socialización y aprendizaje, y del propio interés y compromiso que generen los alumnos consideramos:

- los aspectos corporales, propios de las modificaciones del adolescente, su concepción, aceptación y cuidado.
- la formación física, en relación a las capacidades condicionales: fuerza, flexibilidad y resistencia
- el deporte, su iniciación y un progresivo aprendizaje hacia formas más complejas,
- la autonomía hacia prácticas elaboradas y de propio entrenamiento.
- el compromiso, participación, colaboración con sus compañeros y la integración grupal hacia formas cooperativas.

Es decir promover una cultura desde lo corporal, lo formativo y el deporte a través de la apropiación del conocimiento específico, de la acción motriz y de propuestas de intercambio con los demás constituyendo estas, dimensiones significativas en la construcción de la identidad personal.



**Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires**  
**Ministerio de Educación**  
**Dirección de Formación Docente**  
**Escuela Normal Superior N° 7 "José María Torres"**

**2016**

---

Por otro lado, es importante la incorporación de una participación en aspectos de carácter voluntario (trabajo por proyecto), dado que es la única asignatura que aborda cuestiones del cuerpo y del movimiento y además impulsar experiencias extensivas en lo que hace a participación en Torneos y actividades intercolegiales.

En lo que hace a la evaluación se considerará por este año un enfoque personal de carácter cualitativo. Es decir se considerarán los indicadores fundamentales, pero se reformularán más adelante y tal como formula la Resolución N° 11684 MEGC/2011 ponderar trimestralmente la calificación de los estudiantes.

**Eje Organizador de los cinco años :**

**La educación física en función de promover una cultura de lo corporal, la condición física y el deporte como dimensiones significativas en la construcción de la identidad personal.**

**Objetivos del área:**

- Organizar una oferta básica y abarcativa para todos los alumnos.
- Promover una práctica activa con relación al movimiento y el juego.
- Desarrollar un mejoramiento de la condición corporal a partir del conocimiento, del entrenamiento básico y del auto entrenamiento.
- Promover el mejoramiento del nivel deportivo a través del ejercicio y del juego.
- Mejorar los niveles de intercambio, colaboración y ayuda entre los alumnos a través de la práctica deportiva.
- Promover la participación en actividades optativas, voluntarias y de extensión (Proyectos especiales del área).
- Promover hábitos y actitudes de cuidado y auto cuidado en las prácticas motrices.

**Objetivos de Aprendizaje:**

Que los alumnos:

- Participen activa y creativamente de diferentes tipos de actividades físicas y deportivas.



**Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires**  
**Ministerio de Educación**  
**Dirección de Formación Docente**  
**Escuela Normal Superior N° 7 "José María Torres"**

**2016**

---

- Anticipen situaciones tácticas de los juegos deportivos resolviendo problemas de movimiento.
- Adquieran mayor fluidez y economía de movimiento en la ejecución de habilidades motoras específicas.
- Elaboren distintos tipos de producciones corporales integrando diversos componentes expresivos y creativos.
- Construyan e implementen proyectos grupales en torno a las actividades físicas, deportivas.
- Comprendan la importancia de la práctica de una actividad física para el cuidado de la salud.
- Participen activa y responsablemente en el cuidado de la salud propia y de los otros.

### **Contenidos Básicos :**

#### **Primer y Segundo Año.**

El eje central supone la muestra de los diferentes deportes que se realizan en la Escuela, el conocimiento básico de las formas de entrenamiento de las capacidades condicionales y un programa de auto entrenamiento.

##### **1 – El hándbol:**

β Las técnicas básicas: pase y recepción, variaciones de pases, lanzamientos a pie firme, a la carrera y suspendido, técnica básica de desplazamiento, posiciones defensivas y actitud de ataque. Dribling.

β Tácticas básicas: defensa en zona y hombre a hombre, Contraataque simple.

β Reglamento básico.

β Juego adaptado, aplicado y formal.

##### **2 – El Básquetbol:**

β Las técnicas básicas: pase y recepción, dribling, lanzamiento a pie firme,



**Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires**  
**Ministerio de Educación**  
**Dirección de Formación Docente**  
**Escuela Normal Superior N° 7 "José María Torres"**

**2016**

---

en bandeja y suspendido. Posición defensiva y técnica básica de desplazamiento.

β Táctica básica: defensa hombre a hombre. Ataque posicional básico.

β Reglamento básico.

β Juego adaptado, aplicado y formal.

**3 – El vóleibol:**

β Las técnicas básicas: golpe de manos altas y bajas. Saque de abajo. Posición de recepción básica. Desplazamiento básico. Iniciación al remate.

β Táctica básica: posición de recepción de saque y con saque propio. Cubrimientos. Trayectorias básicas y anticipación.

β Reglamento básico.

β Juego adaptado 4 vs 4.

**4 – El Fútbol:**

β Juego progresivo con aplicaciones técnico-tácticas.

β Reglamento del fútbol de salón.

**5 – La Resistencia General aeróbica:**

β Concepto básico.

β Aspectos energéticos comprometidos en su entrenamiento.

β Métodos básicos de entrenamiento: trabajo continuo, en intervalos y variaciones de intensidad.

**6 – La fuerza:**

Conceptos básicos.



**Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires**  
**Ministerio de Educación**  
**Dirección de Formación Docente**  
**Escuela Normal Superior N° 7 "José María Torres"**

**2016**

---

β Aspectos energéticos y anátomo-funcionales comprometidos en su entrenamiento.

β Métodos básicos de entrenamiento de los grandes grupos musculares.

β Mejoramiento postural estático y dinámico.

**7 – La flexibilidad:**

Conceptos básicos.

β Aspectos musculares y artro-ligamentosos comprometidos en su entrenamiento.

β Métodos básicos de entrenamiento (activos y pasivos) de los principales núcleos.

Aumento progresivo de la flexibilidad.

**8 – Los hábitos de la actividad física:**

□□□β Los ejercicios preparatorios.

□□□β Los cuidados en el ejercicio y el juego. β Los ejercicios posteriores al esfuerzo. β Hábitos higiénicos fundamentales.

**Tercer a quinto Año.**

El juego como organizador del proceso de aprendizaje, su mejoramiento y prestación individual y colectiva como problematizadores de las clases.

Actividades y deportes seleccionados: Básquet – Vóley - Hándbol – Gimnasia Formativa

A partir del programa básico desarrollado para primer y segundo año se organizarán grupos de mayor nivel de juego.

Se incorporarán los conocimientos superiores en los aspectos técnico-tácticos y



**Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires**  
**Ministerio de Educación**  
**Dirección de Formación Docente**  
**Escuela Normal Superior N° 7 "José María Torres"**

**2016**

---

estratégicos que el grupo requiera para su mejoramiento dentro del marco del nivel escolar y posibilitando la inclusión de todo aquel alumno que su nivel de esfuerzo y compromiso lo requiera.

**Criterios de Evaluación:**

La evaluación será trimestral. Tendrá carácter individual y responderá a los aprendizajes alcanzados por los alumnos en los procesos de enseñanza.

Se remitirá a los siguientes aspectos:

Acciones motoras individuales.

Participación en clase.

Compromiso con: el marco normativo necesario, las acciones grupales y de juego. Respeto hacia los demás.

Participación en instancias especiales como torneos internos, muestras intercolegiales.

La calificación será ponderada a partir de estos seis puntos referidos.

Para aquellos estudiantes que no alcanzaran este grado de aprendizaje se evaluará en el periodo de acompañamiento y evaluación con lo aprendizajes priorizados con relación a estos ejes.