



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

2018

PROGRAMA PARA LOS ESPACIOS CURRICULARES

---

**MATERIA:** Educación Física

**CURSOS:** 3er año

**Fundamentación y Propósitos**

La Educación Física interviene en la formación corporal y motriz de los estudiantes, al promover la apropiación de los saberes de la cultura corporal entre los que se encuentran las prácticas corporales —ludomotrices, gimnásticas, expresivas, deportivas y de relación con el ambiente—. Favorece en los estudiantes su formación integral, como así también la valoración y disfrute de estas prácticas, tanto en la escuela como en otros ámbitos.

Esta asignatura pretende que cada alumno conquiste su disponibilidad corporal y motriz en el conocimiento y la relación con su propio cuerpo, con el medio físico y el medio social, construyendo un vínculo armónico y fluido consigo mismo y con los otros. Se entiende que:

**“El cuerpo y el movimiento constituyen dimensiones significativas en la construcción de su identidad. A través del cuerpo y su movimiento las personas se comunican, expresan y relacionan, aprendiendo a hacer y a ser. Cuerpo y movimiento son así esenciales en la adquisición del saber sobre el mundo, la sociedad y la propia capacidad de acción y de resolución de problemas”,**

**Objetivos de aprendizaje**

- Participen activa y creativamente de diferentes tipos de actividades físicas y deportivas.
- Anticipen situaciones tácticas de los juegos deportivos resolviendo problemas de movimiento.
- Desarrollar coordinaciones para lograr las técnicas deportivas



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

**2018**

- 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 y 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.
- Se integre a su grupo a través de la valoración de su participación y la de los otros en las diversas actividades físicas y deportivas.

### **Contenidos**

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 autoentrenamiento.

#### 1 – El hándbol:

- 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.

Tácticas básicas: defensa hombre a hombre

- Comprender la Formación Defensiva
- Reglamento básico.
- Juego adaptado, aplicado y formal.

#### 2 – El Básquetbol:

- Las técnicas básicas: pase y recepción, dribling, lanzamiento a pie firme, en bandeja y suspendido. Posición defensiva y técnica básica de desplazamiento.



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

**2018**

- Táctica básica: defensa hombre a hombre.
- Reglamento básico.
- Juego adaptado, aplicado y formal.

3 – El voleibol:

- Las técnicas básicas: golpe de manos altas y bajas. Saque de abajo. Posición de recepción básica. Desplazamiento básico.
- Táctica básica: posición de recepción de saque y con saque propio. Trayectorias básicas y anticipación.
- Reglamento básico.  
Juego progresivo: 1vs1,2vs 2 ,3vs3,4vs4, para llegar al 6 vs6

4 – El Fútbol:

- Juego progresivo con aplicaciones técnico-tácticas.
- Táctica individual y colectiva. Principios.
- Resolución de situaciones problemáticas que se presentan en el juego con inferioridad y superioridad numérica.
- Pase y desplazamiento , pase y devolución - Introducción a los principios tácticos del Fútbol -
- Desmarque - Marcaje y quite Reglas \* Reglas del deporte adaptadas.

5 – La gimnasia rítmica y artística:

- Desarrolle las nociones básicas de desplazamientos, giro y equilibrios.
- Armado de una coreografía
- Logre el control de por lo menos un elemento gimnástico

6-La Resistencia General aeróbica:

- Concepto básico.



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

**2018**

- Aspectos energéticos comprometidos en su entrenamiento.
- Métodos básicos de entrenamiento: trabajo continuo, en intervalos y variaciones de intensidad.

7 – La fuerza:

- Conceptos básicos.
- Aspectos energéticos y anátomo-funcionales comprometidos en su entrenamiento.
- Métodos básicos de entrenamiento de los grandes grupos musculares.
- Mejoramiento postural estático y dinámico.

8– La flexibilidad:

- Conceptos básicos.
- Aspectos musculares y artro-ligamentosos comprometidos en su entrenamiento.
- Métodos básicos de entrenamiento (activos y pasivos) de los principales núcleos.
- Aumento progresivo de la flexibilidad.

9– Los hábitos de la actividad física:

- Los ejercicios preparatorios.
- Los cuidados en el ejercicio y el juego.
- Los ejercicios posteriores al esfuerzo.
- Hábitos higiénicos fundamentales.

### **Estrategias de enseñanza**

Se trabajara en las clases en forma práctica.

La enseñanza de los gestos técnicos se realizara mediante exploración, muestreo y/o en forma guiada.

En el momentos de juego o situaciones de juego, se intentara que los alumnos implementen por si mismos las resoluciones tácticas y estratégicas buscando que reflexiones sobre las elecciones realizadas y otras formas de resolución posible.



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

**2018**

Los espacios de preparación física, se realizara mediante circuitos, repeticiones o espacios lúdicos recreativos/competitivos.

### **Recursos para la enseñanza**

Material deportivo propio de cada deporte como: conos, pelotas, pizarra o pizarrón, aros, red, pecheras, colchonetas, aparatos gimnásticos y links donde buscar información. Modalidad teórico prácticas. Las estrategias dependen de la situación en particular del chico/grupo y del contenido, las mismas son: Descubrimiento guiado, asignación de tarea, imitación y resolución de situación.

### **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 y asistencia a 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 consecuente con estos seis puntos referidos.



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

**2018**