



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

2019

PROGRAMA PARA LOS ESPACIOS CURRICULARES

MATERIA: Educación Física

CURSOS: 1er 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.



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

2019

- 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,
- 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.
- Táctica básica: defensa hombre a hombre.
- Reglamento básico.



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

2019

3 – El voleibol:

- Juego adaptado, aplicado y formal.
- 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.
- Logre el control de por lo menos un elemento gimnástico

6-La Resistencia General aeróbica:

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



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

2019

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.

Educación Sexual Integral

Eje: El cuidado del cuerpo y la salud

El cuerpo es una dimensión importante de nuestra identidad y salud que incluye aspectos psicológicos, sociales y culturales.

- Promover el cuidado del cuerpo de uno y el otro
- Conocimiento del propio cuerpo y del otro.
- Fortalecer la autoestima y la autonomía
- Respetar la diversidad
- Salud en general y sexual



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

2019

Contenido: Sistema Muscular

Tipos de músculos del cuerpo humano.

Generalidades-Conocimiento de los músculos y las extremidades y tronco, Acción principal de cada musculo.

Principales órganos y sistemas

Evaluación:

Se presentara un trabajo de investigación en forma escrita y deberá ser defendido en forma oral ante el docente.

Bibliografía:

Efedepportes.com

Diseño curricular de la nueva escuela secundaria

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.

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

Recursos para la enseñanza

Material deportivo como conos, pelotas, pizarra o pizarrón, aros, red, colchonetas, aparatos gimnásticos y links donde buscar información. Modalidad teórico prácticas. Las estrategias



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

2019

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.
- 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.