



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: 2do 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 auto entrenamiento.

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, defensa en zona6:0, 5:1

- Reglamento básico.
- Juego

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.
- Armado del ataque con 3 toques
- Reglamento básico.
Juego progresivo: ,2vs2,3vs3,4vs4, 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
- Creación de esquemas con elección de la música, uno de manos libres y otro con 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"

2019

- 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.

Educación Sexual integral:

Eje El cuidado cuerpo y la salud

Contenido: La pubertad y la adolescencia



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

2019

- Aceptación del propio cuerpo
- Conocimiento del propio cuerpo y su relación con el otro a través del movimiento y el juego compartido.
- Cuidado de los cuerpos de varones y mujeres así como el medio físico en que se desarrollan las actividades.
- Hábitos saludables.

Evaluación:

Presentación de un trabajo de investigación en forma escrita y se deberá defender en forma oral ante el docente.

- Debate y Charla
- Autoevaluación.

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.



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

2019

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 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.



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

2019