



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: 4º año

Fundamentación y Propósitos

La educación física a partir del deporte, busca una superación del ser humano, en tanto sea capaz a través del movimiento de aceptarse, superarse y desarrollarse en forma integral.

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



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

2019

- Participen activa y creativamente de diferentes tipos de actividades físicas y deportivas.
- 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 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. Dribbling.
- Tácticas básicas: defensa hombre a hombre,

- Reglamento básico.
- Juego adaptado, aplicado y formal.



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

2019

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.
- 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:



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

2019

- Desarrolle las nociones básicas de desplazamientos, giro y equilibrios.
- Creación de un esquema coreográfico
- 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.

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-Atletismo:

- Conceptos básicos
- Técnicas de Carreras, saltos y lanzamientos
- Reglamento básico
- Pruebas combinadas



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

2019

10- 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

Contenido: Vínculos sanos

Reflexionar sobre los vínculos y sobre los modos de relación con los otros
(pares,familia,pareja)

Actividades

-Charlas y debates

-Jornadas Esi

-Información sobre los distintos tipos de vínculo

Evaluación

-Observación directa. Autoevaluación

-Armado de una cartelera de Educación Física con esa información.

Bibliografía:

Efe deportes .com

Diseño curricular de la nueva escuela secundario.

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.



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

2019

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 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