



**“Escuela Normal Superior Nro. 7”**  
**“José M. Torres”**

-

***Nueva Escuela Secundaria 2015.***  
***Educación Física.***

1

---

**Programa Sintético Anual.**

**1er. a 5to. Año.**

**-2015-**

-

**Departamento de Educación Física**



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

Desde hace muchos años, en la Escuela Normal Superior N° 7, y luego de muchos años de precariedad de trabajo en aspectos como la infraestructura y los materiales, y habiendo alcanzado un nivel de desarrollo de la materia, producto de una construcción permanente que protagonizamos los profesores.

Esto se manifiesta en el mejoramiento de las condiciones materiales y en la situación presentada en relación con la participación en intercolegiales y otros eventos, por lo que estoy en condiciones de formular el siguiente proyecto.

Las condiciones materiales estuvieron acompañadas también por el mejoramiento del nivel motriz y deportivo de los estudiantes, producto también de su compromiso y participación en clase, de una acción sistemática de la calidad en la enseñanza.

Y, en esta oportunidad, iniciando el proceso de transformación curricular, denominado Nueva Escuela Secundaria de Calidad, partiremos desde la recuperación del perfil del egresado que propone este cambio y desarrollar la oferta a partir de las posibilidades actuales.

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**.

3

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.

A modo de ejemplo, proponemos:

**DOCENTES: / VERÓNICA MAGARIÑOS**

**NAP.....**La apropiación del sentido colaborativo, cooperativo, de inclusión y disfrute de las prácticas corporales ludo motrices, y deportivas en grupo.

- la participación en el juego asumiendo roles y funciones específicas, según se requieran

**FORMATO ESCOLAR: TALLER**

Se realizará durante la clase de educación física , y para poder



implementarse, debido a nuestra carga horaria, se necesitará la colaboración de la ayudante de educación física., que nos permita dividir el grupo, para realizar el taller con los alumnos incluido en él. Su participación será voluntaria en principio, valorando las inquietudes propia para participar.

Tendrá 3 clases de duración y se enseñará a un grupo de no más de 6 alumnos interesados, planillaje y arbitraje de los deportes vóley y hándbol ( se realizará un taller sobre vóley y otro sobre hándbol, orientado a diferentes alumnos), con el fin de poder aplicar lo aprendido en el trascurso de los torneos masivos que se llevan a cabo en el mes de septiembre.

### **EVALUACIÓN**

**La evaluación constará de dos momentos, uno durante el proceso de enseñanza aprendizaje y el otro durante la puesta en acción de los conocimientos y practicas adquiridas.**

**Se ampliará de ser aprobado.**

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 trimestral mente la calificación de los estudiantes.

4

-oOo-

### **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:**

5

---

Que los alumnos:

- + 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, 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.

-o0o-

### **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:

- § 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 en zona y hombre a hombre, Contraataque simple.
- § Reglamento básico.
- § Juego adaptado, aplicado y formal.

6

---

#### 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. Ataque posicional básico.
- § Reglamento básico.
- § Juego adaptado, aplicado y formal.



3 – El vóleybol:

- § Las técnicas básicas: golpe de manos altas y bajas. Saque de abajo. Posición de recepción básica. Desplazamiento básico. Iniciación al remate.
- § Táctica básica: posición de recepción de saque y con saque propio. Cubrimientos. Trayectorias básicas y anticipación.
- § Reglamento básico.
- § Juego adaptado 4 vs 4.

4 – El Fútbol:

- § Juego progresivo con aplicaciones técnico-tácticas.
- § Reglamento del fútbol de salón.

5 – 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

---

6 – 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.

7 – 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.

8 – 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.

-o0o-

### **Contenidos Básicos:**

*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

8

---

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 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.

-o0o-

### **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.





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

---

- 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 o 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.

-o0o-