



# Colegio Santa María

Mixto - Bilingüe

Educación Física

Andrea Olivieri / Milagros Glucksmann - Mujeres  
Emiliano Muraca / Mariano Hernandez - Varones

1° A - B

## PLANIFICACION GENERAL DE LA MATERIA



### EXPECTATIVAS DE LOGRO

**Al cursar este ciclo el alumno deberá incorporar los siguientes contenidos:**

- . Comprender el significado de la actividad física, el cuidado de la salud y la forma de aplicación en la vida diaria.
- . Reconocer sus virtudes y limitaciones en los deportes individuales y de conjunto estimulando su superación por medio del entrenamiento y la participación.
- . Incorporar las técnicas atléticas y deportivas de los deportes propuestos.

**Al cursar este ciclo el alumno deberá incorporar las siguientes habilidades:**

- . Observar, comprender, e implementar las diferentes dificultades planteadas por las situaciones de juego con economía de movimientos en forma exitosa.
- . Favorecer la práctica de juegos deportivos y deportes, basada en la comprensión del planteo estratégico, contribuyendo el empleo de sistemas y roles y funciones en el equipo.

Contribuir para que los estudiantes inventen y apliquen códigos de expresión y comunicación, corporal y motrices en la resolución de variadas situaciones.

**Al cursar este ciclo el alumno deberá desarrollar las siguientes habilidades:**

- . Integrar un equipo deportivo (house) con responsabilidad y solidaridad.
- . Posibilitar el abordaje crítico de las distintas formas de práctica deportiva y los imaginarios sociales originarios de las mismas.



. Favorecer el análisis crítico de la relación entre la capacidad resolutive, habilidad empleada y condición corporal disponible, propiciando la práctica de tareas para la mejora.



## CONTENIDOS

### Unidad Nro 1

Teórico: Capacidades Físicas – RESISTENCIA

Resistencia aeróbica, anaeróbica. Métodos de entrenamiento, carrera continua, interval training, cross country.

Práctico: Evaluación Obligatoria.

Cross country interhouses. Distancias: Mujeres 1600m, Varones 2000m

Capacidades físicas: Fuerza, flexibilidad, Velocidad, coordinación.

Definición. Grandes grupos musculares, como se elongan y fortalecen métodos de entrenamiento. Entrada en calor y prevención de lesiones.

Músculos tren superior y tren inferior anatomía y fisiología

Práctico: Abdominales: de cubito dorsal manos en la nuca plantas de pies apoyadas en el piso levantarse hasta despegar del suelo las escapulas.

Mujeres: 25 repeticiones en 30 seg. Varones 30 repeticiones en 30 seg.

Fuerza de brazos: Decubito ventral manos apoyadas, ancho de hombros espalda derecha, pies apoyados

Mujeres: 12 repeticiones en 15 seg. Varones 15 repeticiones en 15 seg.

Elongación: c/cajón. Medición. Fuerza de Piernas: saltar y alcanzar.

### Unidad Nro 2

ATLETISMO – TEÓRICO, Reglamento



Práctica. Pruebas de Pista: 100, 200, 400 1200 postas vallas, partidas altas y bajas con tacos de partida.

Pruebas de Campo: Saltos en largo y alto. Lanzamientos Bocha, bala 2kg , jabalina 600 gr, disco 1 kg .

### **Unidad Nro 3**

DEPORTES: Fútbol: Habilidades deportivas individuales y colectivas. Juego reducido y táctico de 7, 9, integrantes por equipo

Volley. Golpe de manos altas, golpe de manos bajas, saque de arriba, saque de abajo, recepción, posiciones y funciones. Juego reducido 2 vs 2

Rugby. Habilidades deportivas individuales, juego de equipo, funciones de acuerdo al lugar en el campo, juego con el pié, formaciones fijas, scrum, line. Formaciones móviles, ruck y maul. Juego de 9 jugadores

Hockey. Habilidades deportivas individuales y de conjunto. Juego de seven . Córner corto, largo. Juegos tácticos.

Práctica de juego en torneos internos e intercolegiales

#### TEÓRICO

Reglamentos de todos los deportes. Prevención de lesiones deportivas

### **Unidad Nro 4**

Relación con el medio ambiente, salidas educativas en jornadas de viajes educativos y / o campamentos.

Cuidado y toma de conciencia del cuidado de los lugares de práctica deportiva.



#### **CRITERIO DE EVALUACIÓN**

Se evaluarán los contenidos teóricos por medio de evaluaciones escritas y/o trabajos prácticos desarrollados en grupo.



Se evaluarán las habilidades prácticas por observación directa en la práctica deportiva, de conjunto y en la práctica de los objetivos mínimos a lograr de las capacidades físicas.

Se observará la integración y participación en los juegos de equipo como en las practicas atléticas individuales.

Se tendrá en cuenta, los valores deportivos para la práctica, responsabilidad en el cuidado de su cuerpo y de sus compañeros, la presentación personal a las clases (uniforme)



## **BIBLIOGRAFÍA**

Reglamentos: Atletismo, Rugby , Volley, Futbol, Hockey Editorial Estadium

Atletismo, Luis Barrionuevo

Apuntes de Anatomia y Fisiologia de Davis Lamb.

Sistema de Entrenamiento de Jorge De Heguedus Ed Estadium

Internet

Paginas oficiales deportes URBA, AAH, AAV, IAAF



## **MATERIAL DEL ALUMNO**

Uniforme reglamentario para clases de Ed Física y deportes, protección personal: canilleras protector bucal, stick Hockey.