

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE BUENOS AIRES
INSTITUTO DE ENSEÑANZA SUPERIOR EN LENGUAS VIVAS
“JUAN RAMON FERNANDEZ”

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 2° año. **DIVISIÓN:** Todas

PROFESORA: Tristan, Silvana

AÑO: 2021 –BIMODALIDAD-

HORAS SEMANALES: 3 (tres) horas cátedras.

UNIDAD 1

EL PROPIO CUERPO

- Noción de capacidad motora. Tipos de capacidades: condicionales y coordinativas.
- Tareas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades motrices.
- La postura y su relación con la salud y las acciones motrices. Ejercicios para el ajuste postural
- Tareas y ejercicios para la entrada en calor: su valor para el cuidado del propio cuerpo.
- La regulación del esfuerzo. Técnicas de relajación.
- Habilidades motoras básicas y combinadas: control y manejo del propio cuerpo. manejo y uso de los distintos elementos.
- Articulaciones. Que son. Función. Clasificación. Movimientos principales. Ubicación.
- Huesos. Composición. Características. Clasificación. Función. Ubicación.
- Músculos. Clasificación. Características. Función. Ubicación.
- Ejercicios de acondicionamiento general
- Entrenamiento funcional. Significado. Características. Circuitos.
- Frecuencia Cardíaca. Que es. Como se toma. Experiencias con diferentes ejercicios.

UNIDAD 2

Handball

- El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal. Movimientos con balón. Tipo de pases. Desplazamientos. Recepciones. Dribbling. Fintas. Tiros. TECNICA
- Fases del juego. Fases del ataque: pantalla, desmarque, contraataque. Fases de la defensa: equilibrio defensivo y repliegue.
- Táctica individual y colectiva; principios. Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual.
- Introducción a los principios tácticos del hándball. Desmarques, búsqueda de espacios y líneas de pases libres. Progresión, concepto de ganar terreno, pase y va.
- Principios tácticos defensivos, Marcaje en proximidad y distancia, Marcaje en línea de pase.
- Desplazamientos defensivos. Sistema defensivo individual.
- Juego 4 vs. 4, 5 vs. 5. Según protocolo.

- El arbitraje.

VOLEY

TECNICA DE...

- Golpe manos altas. Golpe manos bajas. Saque de abajo. Recepción. Golpe de manos altas en suspensión
- Utilización del espacio de juego con sentido táctico. Espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego. Posiciones en el espacio con un sentido táctico estratégico.
- Táctica individual y colectiva. Lectura de trayectorias.
- 1 vs. 1 y 2 vs. 2: principios de frontalidad y lateralidad. 3 vs. 3: triangulaciones. 4 vs. 4: recepción con 3 jugadores.
- Introducción a los principios tácticos del voleibol.
- Juego 1 vs. 1; 2 vs. 2; 3 vs. 3; 4 vs. 4. Según protocolo.
- El arbitraje.

UNIDAD 3

BASQUET

- El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal.
- Postura defensiva. Dribling de traslado y protección. Cambios de mano y dirección. Desplazamientos
- Tipos de pase: de pecho, sobre hombro, sobre cabeza. TECNICA
- Lanzamientos a pie firme y bandeja. Movimiento de pies: pie de pivot y detenciones.
- Introducción a los principios tácticos del básquetbol. Principio táctico: Desmarque. Entrar y salir. Salir y entrar. Control del balón en forma individual
- Principio táctico: progresión y Control del balón en forma grupal. Acción de cortar después del pase.
- Búsqueda de posiciones de lanzamiento. Cambios de dirección con control del balón.
- Posición con respecto al sector, a la pelota y al rival.
- Juego reducido 1 vs. 1. 2 vs. 2. 3 vs. 3.
- El arbitraje. Reglas.
- Juego global 5 vs. 5. Según protocolo.

ATLETISMO

- Habilidades motoras específicas propias del atletismo (técnica)
- Reconocimiento y utilización de habilidades motoras específicas de por lo menos dos tipos de pruebas diferentes.
- Diferenciación de los ritmos cardíaco y respiratorio para la autorregulación del esfuerzo.

- Carreras atléticas de velocidad en distancias adaptadas. Partida alta: conceptos básicos. Carreras atléticas de fondo (resistencia): regulación del esfuerzo.
- Carreras de relevos o postas. Juegos de carreras de velocidad, individual y por equipos.

OBSERVACIONES

- Los contenidos abordados puede que no se presenten necesariamente en ese orden. Es posible plantear distintos recorridos teniendo en cuenta lugar, material, cantidad de alumnas, etc.

BIBLIOGRAFIA

- Diseño curricular. NES Nueva Escuela Secundaria de la Ciudad de Buenos Aires.

REGIMEN DE PROMOCION DE LA ASIGNATURA

Para que podamos encontrarnos e intercambiar saberes, es necesario un ambiente que nos favorezca, es fundamental que, quienes participamos de esos momentos, asumamos algunos compromisos para llegar a la promoción de la asignatura, tales como

1. Cumplir con todas las actividades designadas de manera virtual.
2. Los alumnos que concurren a la presencialidad deberán contar con la ropa deportiva adecuada para poder realizar ejercicio físico.
3. Todos los alumnos deberán presentar el apto físico correspondiente al año en curso.
4. Tener una asistencia del 80% o superior en relación a las clases dictadas.
5. En caso de ausencias por enfermedad presentar certificado médico.
6. Participar activamente en las clases.
7. Los dispositivos electrónicos (celulares) para escuchar música sólo se podrán usar con el consentimiento de el/la docente.
8. Los/las alumnos/as deberán cumplir con los horarios de clase de la materia.
9. Es importante mantener un clima cordial de trabajo e higiene del espacio físico.

.....

Firma y aclaración de el/la alumno/a Firma y aclaración del padre, madre o tutor/a

.....

Firma y aclaración Profesor/a