

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

**ASIGNATURA:** Educación Física

**CURSO:** 4° año. **DIVISIÓN:** Todas

**PROFESORA:** Tristan, Silvana

**AÑO:** 2021 – BIMODALIDAD-

**HORAS SEMANALES:** 3 (tres) horas cátedras.

## **UNIDAD 1**

### **Conocimiento del propio cuerpo.**

- 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.

### **Handball**

- Tipo de pases. Lanzamientos.
- Bloqueos. Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual.
- El desmarque. Tipos. La finta. Tipos.
- Marcaje. Las disuasiones defensivas. La continuidad defensiva. La ayuda defensiva.
- Ubicación, relevos, rotaciones y cubrimientos, en las posiciones y funciones en el juego.
- Fases del juego. Fases del ataque: contraataque sostenido; organización del ataque; Fases de la defensa: equilibrio defensivo y repliegue; defensa de recuperación; organización de la defensa.
- Principio táctico: Conservación. Circulación del balón. Circulación de los jugadores. Cruces. Progresión. Progresiones sucesivas. Penetraciones. Bloqueo.
- Juego 4 vs. 4; 5 vs. 5. Dependiendo protocolo.

## **UNIDAD 2**

### **Capacidades motrices: condicionales.**

- Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad. Definición. Ejemplo de ejercicios para trabajarlas.

## Capacidades coordinativas

- Agilidad. Coordinación. Equilibrio. Definición. Tipos. Ejemplos.

## Basquetbol

- Habilidades motoras específicas del deporte básquetbol. Tipo de Pases.
- Lanzamientos: suspendido. Recibir y lanzar.
- Movimiento de pies: entrar y salir, salir y entrar, puerta de atrás.
- Bloqueos.
- Juego reducido 2 vs. 2; 3 vs. 3; 4 vs. 4.
- Juego 5 vs. 5. Según protocolo.
- Táctica individual y colectiva. Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual y grupal.
- Principio táctico: Conservación. Creación de espacios libres. Mejorar líneas de pase con y sin posesión del balón. Superioridad numérica posicional
- Principio táctico: Progresión. Control del balón utilizando los principios de coordinación (cortinas). Generar espacios propios y para los compañeros.
- Principio táctico: Finalización. Penetraciones. Juntar y pasar. Desequilibrio individual.
- Principios tácticos defensivos. Ocupar espacios. Cortar línea de pase. Defensa del jugador con pelota.
- Lanzamiento. En apoyo y en suspensión, en profundidad y en altura.

## Voley

- Habilidades motoras específicas del deporte. Saque de arriba, Golpe manos altas hacia atrás. Armado. Iniciación al remate. Bloqueo. Defensa del remate.
- Ubicación, relevos, rotaciones, cubrimientos en las posiciones y funciones dentro del juego.
- Juego 4 vs. 4, 6 vs. 6. Según protocolo de presencialidad.
- Táctica individual y colectiva. Principios. Observación del rival: anticipación al bloqueo. Armador a turno en posición 3 y 2. Bloqueo individual. Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual y grupal.
- Sistemas de juego. Sistema defensivo con bloqueo. Recepción con 5 jugadores en W y M. Según protocolo.

## UNIDAD 3

### Futbol

- Fútbol 5. Inicio de juego. Saque de mitad de cancha. Laterales. Saque de arco.
- Principio táctico: Conservación. Desmarque. Apoyo al jugador con pelota (por delante de la línea de la pelota). Sostén al jugador con pelota (por detrás de la línea de la pelota).

- Principio táctico: Progresión. Paredes simples (de a dos). Pase y va. Pase y sigue.
- Principio táctico: Finalización. 1 vs. 1 (ofensivo). Carreras de penetración (por delante de la línea de la pelota).
- Principios tácticos defensivos. Posición de marca. Distancia de quite. Acción de quite.

### **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 de manera presencial 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