

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

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 5° 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.

UNIDAD 2

Capacidades motrices: condicionales.

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

Capacidades coordinativas

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

Handball

- Habilidades motoras específicas del deporte.
- Uso del espacio de juego con sentido táctico. Circulación del balón. Circulación. Circulación de los jugadores. Cruces. Progresión. Progresiones sucesivas. Penetraciones. Bloqueo.
- Fases de juego. Fases de ataque: contraataque sostenido; organización del ataque. Fase de defensa: equilibrio defensivo y repliegue, defensa de recuperación, organización de la defensa.
- Reglas del juego formal.
- Participación de torneos y encuentros.
- Juego 7 vs 7. O según disponga el protocolo.

UNIDAD 3

Voley

- Habilidades motoras específicas del deporte.
- Uso del espacio de juego con sentido táctico. Táctica individual y colectiva. Principios. Observación del rival: anticipo al bloqueo. Bloqueo individual. Bloqueo colectivo. Situaciones de oposición en el enfrentamiento grupal e individual.
- Sistemas de Juego.
- Reglas del juego formal.
- Participación en torneos y encuentros
- La competencia en relación con la importancia de compartir, desafíos a superar.
- Juego 6 vs 6. O según disponga el protocolo.

Atletismo

- Habilidades motoras específicas propias del atletismo.
- Pruebas atléticas de acuerdo a espacio físico disponible para realizarlas.
- Pruebas adaptadas.
- Acuerdos grupales para el cuidado del propio cuerpo y de los compañeros.
- Participación en juegos y competencias.

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