



*Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires*

Departamento de Educación Física

Asignatura: Educación Física

Ciclo lectivo 2019

Año de cursada: 4º y 5º año

Educación Física General

Carga horaria: 4 horas cátedra semanales

1. Presentación

Asignatura que reúne dentro del contexto general de la actividad un marcado acento inclusivo en donde conviven alumnos que provienen de no cumplir con los requisitos de ingreso a deportes específicos con alumnos cuyas cualidades y capacidades deben ser trabajadas para cumplir con las exigencias mínimas requeridas (Pruebas Físicas).

2. Objetivos

- Valorar la importancia de la actividad motriz sistemática para la constitución corporal y el mantenimiento de la salud.
- Establecer secuencias personales de actividades motrices para la constitución corporal basada en los principios de salud, individualización, recuperación, utilidad, especificidad, sobrecarga, considerando las normas y los métodos que posibilitan su desarrollo.
- Organizar acciones motrices a partir de la lectura de códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, acuáticas, gimnásticas o expresivas.
- Practicar juegos deportivos y deportes con comprensión el planteo estratégico, asunción cooperativa roles y funciones en el equipo, empleo de sistemas defensivos y ofensivos y utilizando las habilidades motrices específicas para resolver las situaciones variadas del deporte.
- Ajustar las habilidades motrices específicas para la resolución de problemas del deporte y en medios naturales, en distintos contextos.
- Analizar críticamente la relación entre su capacidad resolutiva, la habilidad empleada y la condición corporal disponible y practicar tareas para la mejora y el disfrute de su desempeño.
- Participar en la programación, organización, ejecución y evaluación de proyectos referidos a prácticas y actividades ludo motrices y deportivas.
- Participar en las prácticas corporales y motrices de manera creativa, reflexiva y solidaria, respetando y valorando posibilidades y limitaciones motrices propias y de los otros.



*Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires*

- Analizar críticamente los valores que sustentan el deporte de competición, el recreativo-social y el escolar.
- Sostener y disfrutar de prácticas corporales y motrices en ámbitos naturales, asumiendo posiciones críticas frente a sus problemáticas.
- Fortalecer mediante la actividad física y el deporte las habilidades básicas para la vida según la Organización Mundial de la Salud.

3. Contenidos

1. **Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas** para el desarrollo corporal relacionado con la práctica deportiva y el mantenimiento de la condición corporal.
2. **Capacidades condicionales**
 - La resistencia aeróbica y anaeróbica.
 - La frecuencia cardíaca y el esfuerzo.
 - Los métodos intervalados y continuos.
 - La fuerza.
 - La fuerza velocidad o rápida.
 - Sus características y posibilidades de desarrollo en la adolescencia. Riesgos.
 - La flexibilidad y sus formas específicas de tratamiento de acuerdo a la necesidad de prestación deportiva o de ajuste corporal.
 - La velocidad. Relación de la velocidad y la potencia muscular. Rapidez.
3. **Capacidades coordinativas**
 - Las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor en situaciones deportivas, gimnásticas y/o de la vida cotidiana. Relación entre la habilidad motriz específica y las capacidades coordinativas.
 - La selección de métodos y tareas motrices para el desarrollo de las diferentes capacidades motrices, con criterio de especificidad. Su utilización en proyectos personales para mejorar la propia constitución corporal.
4. Los principios para el desarrollo y optimización de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos: mejora del desempeño deportivo, compensación/equilibración corporal, mejora de la capacidad motriz.
5. Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización, utilidad, especificidad, sobrecarga.
6. Normas a tener en cuenta para el desarrollo corporal consciente:



*Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires*

- la intensidad
 - el volumen
 - la frecuencia
7. La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad física intensa. Su adecuación al tipo de actividad deportiva.
 8. Las técnicas de respiración y relajación para la mejora del control motor en las acciones motrices y la regulación del esfuerzo.
 9. La realización de tareas en grupo para organizar, desarrollar y coevaluar los proyectos para el desarrollo de la constitución corporal.
 10. Las fuentes energéticas. La alimentación e hidratación necesaria y suficiente para favorecer la constitución corporal y el desempeño motor. Su variación de acuerdo al tipo y carga de esfuerzo.
 11. La práctica consciente, sistemática y habitual de actividades motrices como prevención de las adicciones.

Habilidades motrices

El desarrollo de las habilidades motrices específicas del deporte, en distintos ámbitos y contextos.

Los métodos y tareas motrices para el aprendizaje y ajuste de las técnicas o gestos deportivos específicos, a partir de las necesidades y posibilidades individuales y los desafíos motores que presenta cada ámbito.

Las habilidades motrices propias de los diferentes juegos deportivos y deportes, la vida cotidiana y su aprendizaje con ayuda mutua.

4. Bibliografía y otros recursos

Reglamentos deportivos: FÚTBOL – VOLEY – BASQUET- HANDBALL
Bibliografía inherente a los temas antes mencionados

5. Instrumentos de Evaluación

- Evaluación permanente del trabajo en clase – Observación
- Control de asistencia
- Métodos de evaluación de las pruebas físicas abajo mencionadas



*Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires*

6. Pautas Generales para la aprobación de la asignatura

- Cumplimentar el porcentaje de asistencia a clase dispuesto por el DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
- Cumplimentar las pruebas físicas descriptas a continuación:

PRUEBAS

1. **RESISTENCIA GENERAL AERÓBICA:** Alrededor del campo de fútbol, pasando por detrás de los conos ubicados en las esquinas, deberá recorrer sin detenerse el mínimo solicitado según el año que rinda en un tiempo máximo de 12'.

4º y 5º AÑO
8 vueltas (2528 mts)

2. **FUERZA**

- ABDOMINAL:** De cubito dorsal con las manos por detrás de la cabeza y las piernas flexionadas

4º AÑO	5º AÑO
3 series con un promedio de 25 repeticiones. 30" trabajo x 30" recuperación.	3 series con un promedio de 30 repeticiones. 30" trabajo x 30" recuperación

- FUERZA DE BRAZOS:** De cubito ventral con las palmas apoyadas (ancho de hombros), la espalda deberá permanecer derecha no podrá tocar el suelo con ninguna parte de su cuerpo hasta finalizar.

4º AÑO	5º AÑO
3 series de : 15 flexo extensiones (V).	3 series de : 20 flexo extensiones (V).



*Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires*

EJERCICIOS DE PIERNAS:

Saltos: 5 saltos a pie juntos cuyo objetivo será alcanzar la mayor distancia posible horizontal desde el punto de salida.

Saltar y tocar: De frente a la soga con los brazos extendidos hacia arriba – en semi-flexión – saltar y alcanzar

4° AÑO
3 series de : 15 saltos Recuperación (del mismo tiempo que el esfuerzo realizado) caminando por detrás del arco

3. FLEXIBILIDAD

Sentado en el piso, piernas extendidas, tronco-piernas 90° se inclinara hacia delante.

4° AÑO	5° AÑO
Deberá pasar media palma la punta de sus pies	Deberá pasar la palma entera la punta de sus pies

Prof.Roberto Rodríguez
Jefe del Departamento de Educación Física