



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

## **Departamento de Educación Física**

**Asignatura: Educación Física**

**Ciclo lectivo 2019**

**Año de cursada: 1º año**

**Educación Física General Femenino**

**Carga Horaria: 4 horas cátedra semanales**

### **1. Presentación**

La Educación Física es una materia que incide en la constitución de la identidad de los adolescentes al impactar en su corporeidad, entendiendo a ésta como espacio propio y al mismo tiempo social, que involucra el conjunto de sus capacidades cognitivas, emocionales, motrices, expresivas y relacionales, contribuyendo a su formación integral.

Esta asignatura pretende que cada alumno/a conquiste su disponibilidad corporal y motriz en el conocimiento y la relación con su propio cuerpo, con el medio físico y el medio social, construyendo un vínculo armónico y fluido consigo mismo y con los otros. Se entiende que “El cuerpo y el movimiento” constituyen dimensiones significativas en la construcción de su identidad.

### **2. Objetivos**

- Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
- Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Participar protagónicamente en actividades motrices en diferentes ámbitos con independencia, responsabilidad y sentido social.
- Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
- Practicar juegos deportivos o deportes simplificados, con técnicas, tácticas y reglas construidas participativa y democráticamente.

### **3. Contenidos**

#### **UNIDAD 1: LAS CAPACIDADES FÍSICAS**

- Capacidades Motrices: Fuerza – Resistencia – Velocidad – Flexibilidad.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

- Capacidades Perceptivo-Motrices: Coordinación, Equilibrio, Percepción espacio-temporal.
- Habilidades motoras básicas.
- Educación postural
- La entrada en calor. Fundamentos.
- Músculos y articulaciones.

## **UNIDAD 2: HANDBALL**

- Pase y recepción.
- Toma y dominio de pelota.
- Lanzamientos a pie firme.
- Lanzamiento suspendido.
- Tiro libre. Penal.
- Marca personal
- Ataque y defensa. Posiciones en el juego
- Aspectos reglamentarios.
- Juego.

## **UNIDAD 3: VOLEY**

- Golpe de manos altas.
- Golpe de manos bajas.
- Saque de abajo.
- Lectura de trayectorias.
- Posiciones en la cancha. Rotación.
- Aspectos reglamentarios
- Juego 1vs1, 2vs2, 3vs3, 4vs4.
- Iniciación al juego 6vs6.

## **4. Bibliografía y otros recursos**

- Reglamento de Handball
- Reglamento de Voley

## **5. Instrumentos de Evaluación**

- Registro de Asistencia y participación.
- Observación continua del desempeño en clase.
- Test de capacidades físicas.
- Evaluación-teórico práctica.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

## **6. Pautas Generales para la aprobación de la asignatura**

- Asistencia, puntualidad y compromiso con la materia. Se debe cumplir con un 75% de asistencias.
- Disposición para el trabajo, participación activa.
- Conocimiento teórico-práctico de los contenidos.
- Ejecución correcta de los contenidos y ejercicios trabajados en clase.
- Evolución y logros durante el año.

Prof. Roberto Rodríguez  
Jefe del Departamento de Educación Física