

PROGRAMA DE ESTUDIO C.A. EDUCACIÓN FÍSICA 2020
- ATLETISMO: MIXTO, CATEGORÍA : MENOR, CADETE Y JUVENIL TURNO
MAÑANA.
PROFESORES RESPONSABLES: MERCADO SANTELLAN DIEGO F. -SCALISI
SERGIO.

- **Fundamentación**

El coronavirus es un rival invisible que genera mucha incertidumbre alrededor del mundo, porque es algo de lo que no hay demasiado conocimiento. Debido a su exponencial y gran número de contagios, una de las primeras medidas que se tomó fue el aislamiento. Los deportes, evidentemente fueron los primeros en sufrir las consecuencias. Las medidas de precaución para evitar la expansión del virus han obligado a los organizadores a posponer, cancelar o limitar la participación por la gran cantidad de personas que asisten a estos eventos deportivos, con el fin de evitar grandes aglomeraciones, y de este modo, disminuir el índice de contagio en los países donde se llevarían a cabo estos.

De esta manera a través de la directiva de marzo de 2020, se establecieron las medidas para atender la contingencia generada por el COVID-19, a partir del uso de las tecnologías de la información y la comunicación – TIC, tales como el trabajo en casa por medio de ellas y de herramientas colaborativas. Medida que se ha implementado en nuestra institución para generar propuestas de rutinas de entrenamientos basados en las nuevas tecnologías de la comunicación y la información, con canales de comunicación en plataformas y videollamadas para ejercitar de manera colectiva a los alumnos.

Ante semejante escenario, y la preocupación reinante, el Departamento de Educación Física, se plantea como ¿Cómo poder llevar a cabo la Educación física pauta para este año?.

Sin perder el objetivo de motivar e inspirar a los alumnos promoviendo un estilo de vida activo y saludable incluso en tiempos difíciles, y respetando en todo momento la seguridad y todos los protocolos establecidos por las autoridades sanitarias provinciales y nacionales. Se propone hacer una organización de contenidos en unidades.

UNIDAD	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
1	<p>Capacidades físicas básicas Flexibilidad, Fuerza y Resistencia.</p> <p>Flexibilidad.Velocidad, conocimiento y ejecución de las mismas, adaptadas a circuitos de entrenamiento de cada una de ellas</p> <p>Potencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo N° 1 Saltos con sogas, diferentes trabajos de resistencia física. • Trabajo N°2 Trabajo de Fuerza y Resistencia, hacer un video con 12 estaciones. • Trabajo N°3 Realizar el tutorial de la <u>toma de pulsaciones</u>, el mismo será un video, con información que incluya, dónde se realiza, cómo, cuánto tiempo y sugerencias. • Trabajo N°4 Trabajo en circuito. Realizar un circuito creado por ustedes, el mismo será un video que incluye 4 estaciones de saltos y 4 estaciones con ejercicios de fuerza

<p>2</p>	<p>Historia y Reglamento</p> <p>INTEGRADOR 1 Capacidades Físicas Básicas que se emplean el deporte. Entrada en calor específica. Disciplina del Atletismo que realizara. Reglamento.</p>	<p>(evitar de piernas) total 8 estaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo N°5 Trabajo en circuito. Realizar un circuito con <u>ejercicios para trabajar solamente zona media del cuerpo</u> El mismo será en formato video. • Trabajo N°6 (categoría cadete y juvenil solamente) Realizar un video explicando qué se entiende por <u>POTENCIA</u> y en él realizar también, el circuito de 6 estaciones de 1 minuto cada una con esta capacidad física. • Trabajo N°7 Trabajo en circuito. Realizar un circuito creado por ustedes, el mismo será un video, con 8 estaciones y usar en su gran mayoría trabajo con <u>botella, o pesas</u>. • Trabajo N°8 Realizar un circuito. Compuesto por 12 estaciones, "Circuito aeróbico". El mismo será en formato video. • Trabajo N°9 Realizar una breve reseña de la historia y reglas básicas del deporte. el mismo será presentado en formato word o power point. <p>Trabajo N° 10 Se realizará en formato combinado word y presentación de videos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Qué son las Capacidades Físicas Básicas? Nombrarlas 2) Elija dos capacidades y definir las 3) Realice una breve reseña sobre que es el Atletismo 4) Describa 5 reglas del deporte(una disciplina) 5) Elija una disciplina y describa 4 ejercicios físicos para entrenar y mejorar la técnica. 6) ¿Qué es la entrada en calor y para qué sirve?
----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>7) Realice y describa una entrada en calor para alguna disciplina de Atletismo.</p> <p>8) Realizar un video con las actividades 5-7.</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Capacidades claves.
- Compromiso y responsabilidad
Pensamiento crítico.
Resolución de problemas
- Criterios de evaluación
- El estudiante es capaz de:
Participar activamente tanto en clases presenciales como en la entrega de trabajos prácticos.
Identificar las capacidades físicas: Fuerza, resistencia y coordinación, a través de las actividades planteadas
Articular la teoría y la práctica, en función de los contenidos planteados. Reconocer el origen y las reglas básicas del Deporte.
Valorar los beneficios que aporta la actividad física a la Salud.

- Recursos:
- Si al momento de la misma fuera de manera virtual, se deberá contar con computadora u otro dispositivo tecnológico apto para las clases y que pueda funcionar la cámara, Plataforma Meet.
Si son presenciales; asistir con el uniforme correspondiente, y con su kit sanitario personal.

NOTA: SI ALGUN ESTUDIANTE DEBE PRESENTARSE A RENDIR DE MANERA PRESENCIAL O VIRTUAL Y POR CUESTIONES FISICAS PRESENTA UN CERTIFICADO MÉDICO QUE JUSTIFICA NO PODER REALIZAR EJERCICIOS FÍSICOS, TODOS LOS CONTENIDOS MENCIONADOS SE EVALUARAN DE MANERA TEÓRICA.

LA METODOLOGÍA SERÁ POR ESCRITO SI ES PRESENCIAL, O MEDIANTE UN FORMULARIO GOOGLE SI ES VIRTUAL, CON TIEMPOS LIMITADOS.