

Programa de alumno regular

C.A. EDUCACIÓN FÍSICA 2020 FÚTBOL- MASCULINO MENOR CADETE JUVENIL TURNO MAÑANA-TARDE

- 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 pautada 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	Capacidades físicas básicas Flexibilidad, Fuerza y Resistencia. Flexibilidad.Velocidad, conocimiento y ejecución de las mismas, adaptadas a circuitos de entrenamiento de cada una de ellas	<ul style="list-style-type: none">• Trabajo N° 1 Realizar un video con las partes de la clase.• 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

<p style="text-align: center;">2</p>	<p>Potencia</p> <p>Historia y Reglamento</p> <p>Fundamentos técnicos del deporte: control, conducción, pases y remates, distintos tipos de pases y de remates</p> <p>Fundamentos técnicos del deporte ejecución del pase, distintos tipos.</p> <p>INTEGRADOR 1 Capacidades Físicas Básicas que se emplean el deporte. Entrada en calor específica. Posiciones o puestos que ocupa un jugador. Reglamento.</p>	<p>estaciones con ejercicios de fuerza (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. • Trabajo N° 10 Realizar un video con los distintos tipos de control y remates que tratamos en clases como FUNDAMENTOS del deporte. • Trabajo N°11 Realizar un video con los distintos tipos de pases y conducción de la pelota. <p>Trabajo N° 12 se realizará en formato combinado word y presentación de videos.</p> <p>1) ¿Qué son las Capacidades Físicas Básicas? Nombrarlas</p> <p>2) Elija dos capacidades y definir las</p> <p>3) Realice una breve reseña sobre qué es el fútbol.</p> <p>4) Describa 5 reglas del deporte.</p>
--------------------------------------	--	---

		<p>5) Cuáles son los fundamentos del Fútbol.</p> <p>6) ¿Cuáles son las posiciones o puestos que ocupa un jugador de fútbol?</p> <p>7) Elija un puesto y describa 4 ejercicios físicos para entrenar.</p> <p>8) ¿Qué es la entrada en calor y para qué sirve?</p> <p>9) Realice y describa una entrada en calor para fútbol.</p> <p>10) Realizar un video con las actividades 5-7 y 9.</p>
--	--	---

- Capacidades claves.
- Aprender a aprender
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.
Conocer las técnicas campamentales básicas
- 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.

Profesor Sergio Esteban Scalisi
Profesor Sebastian Farran