



COLEGIO JESÚS MARÍA
Buenos Aires

Buenos Aires, marzo de 2020

Reglamento de Educación Física y Deportes-Nivel Secundario

- Los días que se asiste al campo de deportes son: miércoles: 3º, 4º y 5º NES .y viernes: intermedio, 1º y 2º NES
- Para ir al campo de deportes, las alumnas deberán presentarse en los micros a las 12.50. Pasadas las 12:55 será considerado tarde. El horario de partida de los micros será a las 13:00 y el regreso será a las 16.50 aproximadamente.
- En el transporte las alumnas deberán viajar en todo momento con el cinturón de seguridad colocado en **forma obligatoria**.
- En el transcurso del viaje solo se podrá utilizar el celular con auriculares para escuchar música. No se permitirá el uso de teléfonos celulares para llamadas, mensajes o fotos. No se permitirá llevar parlantes para escuchar música.
- El uniforme que se utilizará será el reglamentario de Educación Física (remera blanca deportiva, pollera bordo, medias blancas, conjunto deportivo bordo). No se permitirá realizar la clase sin el mismo, considerándose ausente a la alumna que no contara con él.
- Las alumnas deberán descender del micro en la puerta del colegio con los pantalones largos del uniforme o pollera gris de uniforme diario para retirarse.
- Las alumnas deberán utilizar en el campo de deportes zapatillas deportivas aptas para la práctica del atletismo. No se permitirán zapatillas de lona para realizar la clase.
- Durante las clases de Educación Física no se podrá usar ningún dispositivo electrónico.
- Las alumnas que por motivos de salud no puedan realizar la clase de Educación Física deberán traer indefectiblemente certificado médico. Solo en dicho caso se otorgará el SAF (Sin Actividad Física).
- Las alumnas que se encuentren SAF deberán concurrir en todos los casos al campo de deportes.
- Las alumnas que se encuentren SAF por un período prolongado o exceptuadas por todo el año deberán realizar trabajos prácticos asignados por su docente, en sus casas, que serán evaluados en forma presencial en fecha designada por el docente.

- Cada alumna será asignada a un grupo de un deporte a comienzo de año, el cual no podrá ser cambiado durante el corriente año lectivo.
- En el campo de deportes las alumnas tendrán una hora de atletismo y una hora de deportes (hockey- vóley)
- Las alumnas de 4º y 5º NES que elijan hockey o vóley tendrán entrenamiento específico de dichos deportes. El resto de las alumnas realizarán Educación Física general y entrenamiento funcional.
- Las alumnas que practican hockey deberán concurrir indefectiblemente con el protector bucal y canilleras. De lo contrario no realizarán la clase de hockey.
- Se correrá un Cross country de:
 - ✓ Para Intermedio y 1º año: 1.800 mts.
 - ✓ Para 2º y 3º años: 2.000 mts,
 - ✓ Para 4º a 5º años: 2.500 mts.

Durante el Cross se pedirá que la alumna recorra todo el trayecto sin caminar con una marca mínima acorde a la edad. En caso de no llegar a dicha marca, se le otorgará a la alumna la posibilidad de recuperarlo en el mes de octubre.

- La marca mínima del Cross será de:
 - ✓ Para Intermedio y 1º año: 13 minutos
 - ✓ Para 2º y 3º años: 13 minutos
 - ✓ Para 4º y 5º años : 16 minutos

- Se evaluarán 5 contenidos prácticos :
 - 1-Resistencia (marca mínima del Cross)
 - 2-Velocidad
 - 3- Salto en largo
 - 4- Lanzamiento de bala
 - 5- Lanzamiento de jabalina

- Para promocionar la materia en forma directa la alumna deberá aprobar las marcas mínimas de tres de los cinco contenidos prácticos arriba mencionados. Además deberá tener aprobados los contenidos teóricos y el deporte que practica. En caso de tener todo lo mencionado aprobado no rendirá la integración en noviembre.
- En caso de no probar los contenidos teóricos durante la cursada anual deberá rendirlos en la integración de noviembre.
- La integración en noviembre será de carácter teórico. Aquellas alumnas que no promocionen la parte práctica de la materia deberán aprobar la parte teórica para promocionar la asignatura.
- Las marcas mínimas para la aprobación de los contenidos serán:

Salto en largo:

- ✓ Para intermedio y 1° año: 3,00 mts.
- ✓ Para 2° y 3° años: 3,10 mts.
- ✓ Para 4° y 5° años: 3,20 mts.

Velocidad (todos en 80 mts.):

- ✓ Para intermedio 1° año: 14,5 segundos
- ✓ Para 2° y 3° años: 14 segundos
- ✓ Para 4° y 5° años: 14 segundos

Lanzamiento de bala:

- ✓ Para intermedio: 5,50 mts. con 2 kg
- ✓ Para 1° año: 5,70 mts. con 2 kg.
- ✓ Para 2° año: 5,50 mts. con 3 kg
- ✓ Para 3° año: 5,70 mts. con 3 kg
- ✓ Para 4° año: 6 mts. con 3 kg
- ✓ Para 5° año: 6,30 mts. con 3 kg.

Lanzamiento de la jabalina:

- ✓ Para intermedio: 8 mts.
- ✓ Para 1° año: 9 mts.
- ✓ Para 2° y 3° años: 10 mts.
- ✓ Para 4° y 5° años: 11 mts.

- Los días de lluvia se dictarán clases en el colegio, en donde se hará hincapié en el marco teórico de la asignatura.
- La asistencia al **día del deporte, sábado 17 de octubre, con fecha alternativa el sábado 24 de octubre**, será de carácter obligatorio computándose inasistencia en caso de que la alumna no concurra.
- La no asistencia de una alumna a un torneo al que fuera citada, sin justificativo médico o razón de fuerza mayor debidamente justificada, será considerado un aplazo en la materia.
- Para la aprobación final de la materia se tomará también en cuenta:
 - a) Asistencia y cumplimiento durante todo el año, (se deberá tener al menos un 75% de asistencia por trimestre).
 - b) La predisposición en el trabajo en clase: esfuerzo, perseverancia, progreso y afán de superación.
 - c) Actitud respetuosa frente al grupo y al docente.
 - d) Rendimiento en las pruebas atléticas, físicas y deportivas según lo expuesto en los puntos anteriores.

