



PROGRAMA 2.024

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física

ORIENTACIÓN: Bachiller en informática

PROFESOR 3ro 1°: Carolina SÁNGARI

CURSO: 3ro DIVISIÓN: 1°1° TURNO: Mañana

AÑO ACADÉMICO 2.024

EJE TEMÁTICO 1: Concepto de Educación Física. Importancia de la actividad física. Sistema óseo, clasificación de huesos, huesos más importantes. Sistema muscular, clasificación de músculos, músculos más importantes. Concepto de urgencia y emergencia. Primeros auxilios, lesiones propias del deporte, vendajes e inmovilizaciones básicas. Orientación en la naturaleza.

EJE TEMÁTICO 2: Cualidades Físicas: características básicas de cada una de ellas, resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad y potencia. Articulaciones, concepto, componentes, ejemplos. Movilidad articular y elasticidad muscular. La entrada en calor, concepto, objetivos, efectos, partes y ejercicios.

EJE TEMÁTICO 3: La construcción y la práctica de los juegos, el juego deportivo y el deporte escolar. Habilidades específicas propias de los deportes abiertos, voley, basquet, fútbol. Aspectos reglamentarios básicos. Habilidades específicas propias de los deportes cerrados, gimnasia, destrezas, carreras atléticas, saltos, lanzamientos.

ESI: Las diferencias corporales entre mujeres y varones. El cuidado del cuerpo y la salud. Respetar la diversidad, discriminación y diversidad sexual.

CRITERIOS DE ACREDITACIÓN:

Los alumnos que deban rendir examen regular complementario, previos o libres deben cumplir con lo siguiente:

Requerimientos Administrativos:

Inscribirse en tiempo y forma para el examen.

En el momento del examen presentar D.N.I. y Certificado de Aptitud Física (Apto).

En el momento del examen presentar el Trabajo Escrito, si fue acordado.

Asistir al examen con vestimenta de gimnasia y remera por debajo del pantalón, sin aros, cadenas, pulseras, pearing.

Requerimientos Físicos:

Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel. 4960618- 4954651

Año del Paso a la Inmortalidad del Héroe Nacional Gral. Martín M. de Güemes

Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com



Prueba	Varones	Mujeres
Resistencia	2200 mts 12'	2000mts 10'
Fza. De brazos 1'	28	18
Fza. Abdominal 1'	45	40
Potencia de Piernas	35	30
Velocidad	6 1/2	6
Voley – Basquet	Técnica Aceptable	Técnica aceptable

CONSIDERACIONES	TIEMPOS		1' CON MANOS EN LA NUCA O BRAZOS CRUZ. SOBRE PECHO	30" 1° Y 2° C.B.C. MUJ. C/ RODILLAS	SOGA A LA ALTURA DE LA RODILLA	TIEMPO: 30" CICLOS DE IR Y VOLVER DISTANCIA: 12 MTS.
	1° C.B.C.	8'				
GENERALES	2° C.B.C. 3,4 y 5 C.O.	10' 12'				

Requerimientos Teórico:

- ✚ Educación Física: conceptos.
- ✚ Beneficios de la actividad física
- ✚ Deportes.
- ✚ Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- ✚ La postura.
- ✚ La entrada en calor.
- ✚ Músculos y huesos.
- ✚ Articulaciones.
- ✚ Reglamento de los diferentes deportes vistos

BIBLIOGRAFÍA:

- Amicale, S. "El niño y la actividad física". Editorial E.P.S. Año 1.996.
- Krisler, Antoni. "La gimnasia escolar". Editorial Conde. Año 1.997
- Manfred Scholich. "Entrenamiento en Circuito". Editorial. Stadium. Año 1.989.
- De Hegedus Jorge. "Técnicas Atléticoas". Editorial Stadium. Año 1.981.
- Kos/Teplý/Volráb. "Gimnasia 1.200 Ejercicios". Editorial. Stadium. Año 1.991.

Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Avda. 20 de Mayo 1010 - Tel. 4721501 - Email: colseca5027@bolivia.com.bo - Fax: 4995000 - 4995001

Año del Patrimonio y la Inmortalidad del Héroe Nacional Gral. Martín G. de Gómez

Web: www.colseca5027.com.bo - Email: colseca5027@bolivia.com



- Carrasco "Flexibilidad, Fuerza y Resistencia" Apuntes de la Cátedra
- Diseño curricular para Educación Secundaria
- Plataforma Educativa Institucional
- Páginas WEB-Aplicaciones