

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



PROGRAMA 2.024

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física

ORIENTACIÓN: Bachiller en Informática

PROFESOR: CAROLINA SANGARI

CURSO: 5to DIVISIÓN: 1° TURNO: Mañana

AÑO ACADÉMICO 2.024

EJE TEMÁTICO 1: Educación Física, concepto. Beneficios de la actividad física. Deportes. La entrada en calor, importancia, cambios fisiológicos. La postura. La hidratación. Sistema oseo, clasificación de huesos, huesos más importantes. Sistema muscular, clasificación de músculos, músculos más importantes. Articulaciones, concepto, componentes, ejemplos. Movilidad articular y elasticidad muscular.

EJE TEMÁTICO 2: Capacidades condicionales. Características básicas de cada una de ellas, resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad. Fundamentos básicos del entrenamiento de las capacidades condicionales. Habilidades específicas propias de los deportes abiertos, basquet, vóley, fútbol. Aspectos reglamentarios básicos.

EJE TEMÁTICO 3: Alimentación saludable. Sedentarismo y obesidad. Bulimia y anorexia.

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, pearsing.

Requerimientos Físicos:

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

Central: Avda. Libano 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	2400 mts en 12'	2100 mts en 12'
Fza. De brazos 30s	28	18
Fza. Abdominal 1'	48	45
Piernas Saltos	35	30
Velocidad ir-volver 12 mts	6 1/2	6
Flexibilidad	Puños al piso	Puños al piso
Deportes Fútbol-Basquet-Voley	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: concepto.
- ✚ Beneficios de la actividad física
- ✚ Deportes
- ✚ Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- ✚ La entrada en calor: importancia. Cambios fisiológicos
- ✚ La hidratación.
- ✚ La postura.
- ✚ Músculos y huesos.
- ✚ Articulaciones Alimentación, obesidad.
- ✚ Primeros auxilios.
- ✚ Fundamentos básicos de Entrenamiento.
- ✚ Reglamento de los diferentes deportes vistos

Estudiar comprensivamente los Ejes Temático 1, 2 y 3. Se realizarán preguntas sobre dichos temas.

BIBLIOGRAFÍA:

- Amicale, S. "El niño y la actividad física". Editorial E.P.S. Año 1.996.

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.colsejmartin.com.ar Correo: colsejmartin5027@gmail.com



- Krisler, Antoni. "La gimnasia escolar". Editorial Conde. Año 1.997
- Manfred Scholich. "Entrenamiento en Circuito". Editorial. Stadium. Año 1.989.
- De Hegedus Jorge. "Técnicas Atléticas". Editorial Stadium. Año 1.981.
- Kos/Teply/Volráb. "Gimnasia 1.200 Ejercicios". Editorial. Stadium. Año 1.991.
- Carrasco. "Flexibilidad, Fuerza y Resistencia". Apuntes de la Cátedra.
- Diseño curricular para Educación Secundaria.
- Plataforma Educativa Institucional
- Páginas WEB-Aplicaciones