

# 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  
Web: [www.colsanmartin.com.ar](http://www.colsanmartin.com.ar)    Correo: [colsanmartin5027@gmail.com](mailto:colsanmartin5027@gmail.com)



## PROGRAMA 2023

**ESPACIO CURRICULAR:** EDUCACIÓN FÍSICA

**ORIENTACIÓN:** B ACHILLER EN CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES / INFORMATICA

**PROFESOR/A:** VALDIVIEZO, PAOLA  
LOPEZ BURYAILLE, ARIEL  
VISTAS, GABRIELA

**CURSO:** 3°      **DIVISIÓN:** 1°, 2° y 3°      **NIVEL:** CICLO SUP.  
**TURNO:** MAÑANA, TARDE Y VESPERTINO  
**MODALIDAD:** CICLO ORIENTADO

EJE TEMATICO	CONTENIDOS
<b><i>EJE TEMATICO I</i></b>	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
<b><i>EJE TEMATICO II</i></b>	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.
<b><i>EJE TEMATICO III</i></b>	La construcción y la práctica de los juegos, el juego deportivo y el deporte escolar. Habilidades específicas propias de los deportes abiertos, vóley, básquet, fútbol. Aspectos reglamentarios básicos. Habilidades específicas propias de los deportes cerrados, gimnasia, destrezas, carreras atléticas, saltos, lanzamientos.