

# 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)



## BIBLIOGRAFÍA, PARA EL/LA ESTUDIANTE:

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

| TEMÁTICA            | CONTENIDOS   |
|---------------------|--|
| <b>TEMÁTICO I</b>   | Concepto de Educación Física y su actividad física. Sistema óseo, sistema muscular, 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 orientación. |
| <b>TEMÁTICO II</b>  | Calidades 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>TEMÁTICO III</b> | La construcción y la práctica de los juegos, el juego deportivo y el deporte escolar. Habilidades específicas propias de los deportes abiertos, voley, básquet, fútbol. Aspectos reglamentarios básicos. Habilidades específicas propias de los deportes cerrados, gincana, destrezas, carreras, estilizas, saltos, lanzamientos.          |

*Amalopez Buzale*