

Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848

Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel. 4960618-4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar

Correo: colsanmartin5027@gmail.com



PROGRAMA 2024

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

ORIENTACIÓN: BACHILLER EN INFORMÁTICA y BACHILLER CIENCIAS SOCIALES y HUMANIDADES

**PROFESOR /A: Prof. LOPEZ, BURYAILE.
Prof. VISTAS GABRIELA.
Prof. SANGARI CAROLINA**

CURSO: 3° DIVISIÓN: 1°, 2° y 3°

NIVEL: CICLO ORIENTADO TURNO: MAÑANA, TARDE Y VESPERTINO.

EJE TEMÁTICO	CONTENIDOS
<i>EJE TEMÁTICO I</i> LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SÍ MISMO	<ul style="list-style-type: none">-Concepto de Educación Física. Importancia de la actividad física.-Construcción de prácticas corporales usando los componentes del entrenamiento (noción de intensidad, pausa, frecuencia, volumen etc).-Sistema óseo, clasificación de huesos, huesos más importantes. Sistema muscular, clasificación de músculos, músculos más importantes.
<i>EJE TEMÁTICO II</i> LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SÍ MISMO <i>Sub Eje</i> LOS MODOS Y PROCEDIMIENTOS SALUDABLES.	<ul style="list-style-type: none">-La entrada en calor, concepto, objetivos, efectos, partes y ejercicios.-Los ejercicios inconvenientes-Las compensaciones-La hidratación-Articulaciones, concepto, componentes, ejemplos. Movilidad articular y elasticidad muscular.-Cualidades Físicas: características básicas de cada una de ellas, resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad y potencia.

Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848

Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel. 4960618-4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar

Correo: colsanmartin5027@gmail.com



<p><i>EJE TEMÁTICO III</i> LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS EN INTERACCIÓN CON OTROS</p>	<p>Participación, apropiación y análisis de prácticas corporales ludomotrices y deportivas diversas según su estructura de habilidades abiertas y cerradas:</p> <ul style="list-style-type: none">-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. Reglamentos. El ataque y la defensa.-Habilidades específicas propias de los deportes cerrados, gimnasia, destrezas, carreras atléticas, saltos, lanzamientos, aplicación técnica, con y sin música.
<p><i>EJE TEMÁTICO IV</i> EL ADOLESCENTE Y LA VIDA COTIDIANA EN EL AMBIENTE NATURAL</p>	<ul style="list-style-type: none">-Orientación en la naturaleza.-Utilización de medios de orientación.-actividades ludomotrices (juegos cooperativos, de desplazamiento, de orientación, etcétera) y deportes en la naturaleza.-Concepto de urgencia y emergencia. Primeros auxilios, lesiones propias del deporte, vendajes e inmovilizaciones básicas.

CRITERIOS DE ACREDITACIÓN:

- ✚ Presentación a clases con el uniforme correspondiente.
- ✚ Asistencia: 80 % a clases.
- ✚ Presentación de la Aptitud física.
- ✚ Acreditar adecuados niveles de rendimiento motriz y actitudinal acordes a la edad y sexo.
- ✚ Participar activamente en el desarrollo de las tareas propuestas en cada clase.
- ✚ Observar comportamientos adecuados de convivencia y trabajo en cada encuentro.
- ✚ Aprobación de pruebas sumativas y trimestrales, físicas y teóricas.

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 Atléticas”. 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. Líbano N° 850 – Tel.4231848

Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel. 4960618-4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar

Correo: colsanmartin5027@gmail.com



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