

# 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

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



## PROGRAMA 2023

### ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

#### ORIENTACIONES:

- ↓ INFORMÁTICA
- ↓ CIENCIAS SOCIALES

PROFESORES: Débora Lizarraga – Paola Valdiviezo – Mariel Villa Agüero – Mario Chozzi

CURSOS: 2do      DIVISIONES: 1ra, 2da, 3ra y 4ta      NIVEL: C.B.C.

TURNOS: MAÑANA – TARDE - VESPERTINO

MODALIDAD: Presencial

EJE TEMATICO	CONTENIDOS
<p><b><i>EJE TEMATICO I</i></b> <b>LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SI MISMO.</b></p>	<p><b>GIMNASIA FORMATIVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Formas básicas de movimiento: correr, saltar y lanzar.</li><li>➤ Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.</li><li>➤ Capacidades coordinativas: coordinación, diferenciación, acoplamiento, reacción, orientación, equilibrio, cambio, ritmización.</li><li>➤ Concepto de Educación Física</li><li>➤ Beneficios de la actividad física</li><li>➤ Deportes</li><li>➤ Entrada en calor</li><li>➤ La postura</li><li>➤ La hidratación</li><li>➤ Músculos y huesos</li><li>➤ Articulaciones</li></ul>
<p><b><i>EJE TEMATICO II</i></b> <b>HABILIDADES ESPECÍFICAS PROPIAS DE LOS DEPORTES PREDOMINANTEMENTE CERRADOS.</b></p>	<p><b>ATLETISMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Prueba de velocidad: 100 mts.</li><li>➤ Partida baja</li><li>➤ Lanzamientos: bala – jabalina</li></ul>

# 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)



**EJE TEMÁTICO III**  
**LAS PRÁCTICAS CORPORALES LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS EN INTERACCIÓN CON OTROS.**  
**Habilidades específicas propias de los deportes abiertos.**

## **HANDBOL: fundamentos básicos**

- Desplazamientos
- Dribling
- Pases: de pecho, sobre hombro, con pique, de gancho, de faja
- Recepciones: alta, media y baja
- Ritmo de tres tiempos
- Lanzamientos
- Juego 5 x 5, 6 x 6, 7 x 7.
- Reglamento.

## **VÓLEIBOL**

- Desplazamientos.
- Pases de arriba y de abajo.
- Saque de abajo.
- Reglamento.

## **HÁNDBOL**

- Desplazamientos.
- Pases.
- Conducción.
- Tiro a portería.
- Reglamento.

## **CONTENIDOS DE ESI**

- Las diferencias corporales entre mujeres y varones.
- El cuidado del cuerpo y la salud.
- Respetar la diversidad, discriminación y diversidad sexual.
- Infecciones de transmisión sexual: VIH/sida

## **CONTENIDOS BASADOS EN HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES**

- Autoestima
- Trabajo en equipo
- Respeto hacia los demás
- Empatía

## **CRITERIOS DE ACREDITACIÓN:**

- ⚡ Presentación a clases con el uniforme correspondiente.
- ⚡ Asistencia: 80 % a clases.
- ⚡ 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.

# 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)



- ⚡ Observar comportamientos adecuados de convivencia y trabajo en cada encuentro.
- ⚡ Aprobación de pruebas sumativas y trimestrales.

## CRITERIOS PARA MESA DE EXAMEN:

Los alumnos que deban rendir examen regular complementario, previos o libres deben cumplir con los siguientes requisitos 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, pearcing.

## Requerimientos físicos

Prueba	Varones	Mujeres
Resistencia	12' de trote	10' de trote
Fza. De brazos 1'	40	25
Fza. Abdominal 1'	45	40
Potencia de Piernas	35	30
Flexibilidad	Puños al piso	Puños al piso
Hándbol- Fútbol - Vóleibol	Técnica Aceptable	Técnica aceptable

## Requerimientos teóricos

Tema	Requerimiento
La Educación Física	Definición, importancia
Partes del cuerpo	Clasificación
Sistema muscular	Función, ubicar 20 músculos
Cualidades físicas	Concepto, clasificación

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

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848

Anexo: Avda. Independencia y Lanceros 5/N – Tel. 4960618-4954651

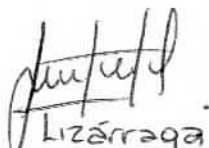
Web: [www.colsanmartin.com.ar](http://www.colsanmartin.com.ar)

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/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

  
Lizárraga  
Débora

  
Mariel Villa Aguiño

  
Prof. Bolívar