



PROGRAMA 2.023

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física

ORIENTACIÓN: Humanidades y Ciencias Sociales

PROFESOR 3ro 1ra: Ariel López Buryaile ariellopezb@live.com.ar

PROFESOR 3ro 2da: Ariel López Buryaile ariellopezb@live.com.ar

CURSO: 3ro DIVISIÓN: 1ra y 2da TURNO: Tarde

AÑO ACADÉMICO 2.023

EJE TEMÁTICO 1: 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.

EJE TEMÁTICO 2: 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.

EJE TEMÁTICO 3: La construcción y la práctica de los juegos, el juego deportivo y el deporte escolar. Habilidades específicas propias de los deportes abiertos, voley, basquet, fútbol. Aspectos reglamentarios básicos. Habilidades específicas propias de los deportes cerrados, gimnasia, destrezas, carreras atléticas, saltos, lanzamientos.

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, pearing.

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



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
Voley – Basquet	Técnica Aceptable	Técnica aceptable

Requerimientos Teórico:

Tema	Requerimiento
La Educ. Física	Definición, importancia
Sistema oseo	Función, ubicar 20 huesos
Sistema muscular	Función, ubicar 20 músculos
Primeros auxilios	Importancia, lesiones y vendajes
Cualidades físicas	Concepto, clasificación

BIBLIOGRAFÍA:

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