

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 Correo: 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
LIZARRAGA, DEBORA

CURSO: 5° **DIVISIÓN:** 1° y 2° **NIVEL:** CICLO SUP.

TURNO: MAÑANA, TARDE Y VESPERTINO

MODALIDAD: CICLO ORIENTADO

EJE TEMATICO	CONTENIDOS
<i>EJE TEMATICO I</i>	Sedentarismo, concepto, consecuencias, tratamiento. Entrada en calor. Sistema oseo, clasificación de huesos, huesos más importantes. Sistema muscular, clasificación de músculos, músculos más importantes Alto rendimiento, concepto. Sobre entrenamiento, concepto. Adicción, anorexia y bulimia, concepto, consecuencias y tratamiento. Orientación en la naturaleza.
<i>EJE TEMATICO II</i>	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.
<i>EJE TEMATICO III</i>	La construcción y la práctica de los juegos, el juego deportivo y el deporte escolar. Habilidades específicas propias de los deportes abiertos, voley, basquet, handbol, fútbol. Aspectos reglamentarios básicos. Habilidades específicas propias de los deportes cerrados, gimnasia, destrezas, carreras atléticas, saltos, lanzamientos.

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 Correo: colsanmartin5027@gmail.com



CRITERIOS DE ACREDITACIÓN:

Los y las estudiantes 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 vigente (Apto Físico).
- En el momento del exámen presentar el Trabajo Escrito, si fue acordado, con el docente.
- Asistir al exámen con vestimenta de gimnasia, pantalón azul y remera blanca por debajo del pantalón, sin aros, cadenas, pulseras, pearsing.

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 – Voley – Basquet	Técnica Aceptable	Técnica aceptable

Requerimientos Teóricos:

Tema	Requerimiento
Sedentarismo	Definición, consecuencias, tratamiento
Sistema óseo	Función, ubicar 20 huesos
Sistema muscular	Función, ubicar 20 músculos
Adicción	Anorexia y bulimia
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 S/N – Tel. 4960618- 4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: 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.