

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

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

**ORIENTACIÓN:** Informática y Ciencias sociales

**PROFESOR /A:** Ariel Castro y Lizárraga Débora

**CURSO:** 1ero

**DIVISIÓN:** 1ero 1era , 1era 2da y 1ero 3era

**NIVEL:** C.B.C.

**TURNO:** Tarde

**MODALIDAD:** Presencial

<b>EJE TEMATICO</b>	<b>CONTENIDOS</b>
<b><i>EJE TEMATICO</i></b>  Las prácticas corporales ludomotrices, expresivas y deportivas vinculadas al reconocimiento y cuidado del cuerpo y la salud (disponibilidad de sí mismo)	Importancia de la Educación física. Entrada en calor. Cuerpo humano. Sistema óseo, clasificación de huesos. Ubicación de los huesos más importantes. El botiquín de primeros auxilios: composición. Lesiones típicas ocasionadas en el deporte: esguinces, calambres, contusiones. Cualidades Físicas: características básicas de cada una de ellas, resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad y potencia. Componentes; movilidad articular y elasticidad muscular. La entrada en calor, concepto, objetivos, efectos, partes y ejercicios.
<b><i>EJE TEMATICO</i></b>  Las prácticas corporales ludomotrices, expresivas y deportivas vinculadas al reconocimiento y cuidado	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.4231848Anexo: 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)

del cuerpo y la salud (disponibilidad de sí mismo)	
<b><i>EJE TEMATICO</i></b> Las practicas corporales ludomotrices expresivas y deportivas vinculadas a la interacción con otros.	La construcción y la práctica de los juegos, el juego deportivo y el deporte escolar. Habilidades específicas propias de los deportes, vóley, básquet, hándbol, fútbol.

**CONTENIDOS DE ESI:** Violencia y maltrato, vínculos saludables en parejas adolescentes, las diferencias corporales entre mujeres y varones. El cuidado del cuerpo y la salud. Respetar la diversidad, discriminación y diversidad sexual. Prevención sobre temas de : Adicción, tratamiento y consecuencias

## **CONTENIDOS BASADOS EN HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES :**

Autoestima, trabajo en equipo, respeto hacia los demás, emociones con relación al deporte.

## **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, pearsing.

Requerimientos Físicos:

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

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

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 Atletismo	Técnica Aceptable	Técnica aceptable

Requerimientos

Teórico:

Tema	Requerimiento
La Educación Física	Definición, importancia
Partes del cuerpo	Clasificación
Sistema óseo	Función, ubicar 20 huesos
Botiquín de primeros auxilios	Importancia, lesiones
Cualidades físicas	Concepto, clasificación

## **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.

# **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)

- Plataforma Educativa Institucional.