

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

Central: Avda. Libano 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)



## PROGRAMA 2024

**ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA**

**ORIENTACIÓN: INFORMATICA y SOCIALES y HUMANIDADES**

**PROFESORES: Prof. Mario Chozzi.  
Prof. Débora Lizárraga.  
Prof. Mariel Villa Agüero..  
Prof. Carolina Sangari.  
Prof. Ariel Castro.**

**CURSO: 2° DIVISIÓN: 1°, 2°, 3° y 4° NIVEL: CICLO BASICO**

**TURNO: MAÑANA, TARDE Y VESPERTINO**

**MODALIDAD: PRESENCIAL**

EJE TEMATICO	CONTENIDOS
<b><i>EJE TEMATICO I</i></b> LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SI MISMO.	<b>GIMNASIA FORMATIVA</b> - Formas básicas de movimiento: correr, saltar y lanzar. - Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. - Capacidades coordinativas: coordinación, diferenciación, acoplamiento, reacción, orientación, equilibrio, cambio, ritmización. - Concepto de Educación Física - Beneficios de la actividad física - Deportes - Entrada en calor - La postura - La hidratación - Músculos y huesos - Articulaciones principales.
<b><i>EJE TEMATICO II</i></b> HABILIDADES ESPECÍFICAS PROPIAS DE LOS DEPORTES PREDOMINANTEMENTE CERRADOS.	<b>ATLETISMO:</b> - Prueba de velocidad: 100 mts. - Partida baja - Lanzamientos: bala – jabalina

# 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)



<p><b>EJE TEMATICO III</b>  <b>LAS PRÁCTICAS</b>  <b>CORPORALES</b>  <b>LUDOMOTRICES,</b>  <b>EXPRESIVAS Y</b>  <b>DEPORTIVAS EN</b>  <b>INTERACCIÓN CON</b>  <b>OTROS.</b>          Habilidades específicas          propias de los deportes          abiertos.</p>	<p><b>HANDBOL: fundamentos básicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazamientos</li> <li>- Dribling</li> <li>- Pases: de pecho, sobre hombro, con pique, de gancho, de faja</li> <li>- Recepciones: alta, media y baja</li> <li>- Ritmo de tres tiempos</li> <li>- Lanzamientos</li> <li>- Juego 5 x 5, 6 x 6, 7 x 7.</li> <li>- Reglamento.</li> </ul>
<p><b>EJE TEMATICO IV</b>  <b>LAS PRÁCTICAS</b>  <b>CORPORALES</b>  <b>LUDOMOTRICES,</b>  <b>EXPRESIVAS Y</b>  <b>DEPORTIVAS EN</b>  <b>INTERACCIÓN CON</b>  <b>OTROS.</b>          Habilidades específicas          propias de los deportes          abiertos.</p>	<p><b>VOLEIBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazamientos.</li> <li>- Pases de arriba y de abajo.</li> <li>- Saque de abajo.</li> <li>- Reglamento.</li> </ul>
<p><b>EJE TEMATICO V</b>  <b>LAS PRÁCTICAS</b>  <b>CORPORALES</b>  <b>LUDOMOTRICES,</b>  <b>EXPRESIVAS Y</b>  <b>DEPORTIVAS EN</b>  <b>INTERACCIÓN CON</b>  <b>OTROS.</b>          Habilidades específicas          propias de los deportes          abiertos.</p>	<p><b>FUTBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazamientos.</li> <li>- Pases.</li> <li>- Conducción.</li> <li>- Tiro a portería.</li> <li>- Reglamento.</li> </ul>

# 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)



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