

**PROGRAMA 2026****ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA****ORIENTACIÓN: Informática, Ciencias Sociales y Humanidades****PROFESORES: Vistas Gabriela****CURSO: 1° DIVISIÓN: 1°, 2°, 3° y 4° NIVEL: C.B.C.****TURNO: MAÑANA, TARDE Y VESPERTINO****MODALIDAD: PRESENCIAL**

EJE TEMÁTICO	CONTENIDOS
<i>EJE TEMÁTICO I</i> Las prácticas corporales ludomotrices, expresivas y deportivas vinculadas al reconocimiento y cuidado del cuerpo y la salud (disponibilidad de sí mismo) SUB EJE I EL CUERPO Y LA SALUD La condición física.	Importancia de la Educación física. Beneficios Entrada en calor. Definición e importancia. Ejercicios. Capacidades Físicas Condicionales y coordinativas: fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia, etc. Características básicas (progresividad y continuidad en la aplicación de la carga) Conocimiento y experimentación del ritmo cardíaco y respiratorio como indicadores básicos de la regulación del esfuerzo. Sistema óseo; función y composición. Partes del cuerpo
<i>EJE TEMÁTICO I</i> Las prácticas corporales ludomotrices, expresivas y deportivas vinculadas al reconocimiento y cuidado del cuerpo y la salud (disponibilidad de sí mismo) SUB EJE II	Aspectos reglamentarios básicos. Habilidades específicas propias de los deportes cerrados, gimnasia, destrezas (rolidos, apoyo e inversiones). Técnicas de manejo de un objeto con la mano, el pie y/o distintas partes del cuerpo con o sin acompañamiento rítmico y/o musical. Atletismo: Carreras atléticas de resistencia y de velocidad, postas. Partidas básicas de las distintas carreras atléticas. Saltos y Lanzamientos.



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

Web: www.colsanmartin.com.ar

Correo: colsanmartin5027@gmail.com



Los ajustes ludomotrices y deportivos de las prácticas corporales.	
EJE TEMÁTICO II Las practicas corporales ludomotrices expresivas y deportivas vinculadas a la interacción con otros.	Participación de prácticas ludomotrices y deportivas abiertas: 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.

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
- ✚ 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 adolescente 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/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.
- Cartilla de la Materia.