

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

Central: Avda. Libano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lancers 5/N – Tel.4960618- 4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com



PROGRAMA 2026

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

ORIENTACIÓN: INFORMATICA

PROFESORA: LIZARRAGA DEBORA

CURSO: 2° DIVISIÓN: 1° NIVEL: C.B.C

TURNO: MAÑANA

EJE TEMATICO	CONTENIDOS
<i>EJE TEMÁTICO I</i> LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SI MISMO.	GIMNASIA FORMATIVA - 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.
<i>EJE TEMÁTICO II</i> HABILIDADES ESPECÍFICAS PROPIAS DE LOS DEPORTES PREDOMINANTEMENTE CERRADOS.	ATLETISMO: - Prueba de velocidad: 100 mts. - Partida baja - Lanzamientos: bala – jabalina - Tipos de carrera

Mg. César R. Chamorro
VICE-DIRECTOR
Col. Sec. 5027 "Gral. José de San Martín"
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA - SALTA
20-04-26
Debora

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

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros 5/N – Tel.4960618- 4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com



EJE TEMÁTICO III

**LAS PRÁCTICAS
CORPORALES
LUDOMOTRICES,
EXPRESIVAS Y
DEPORTIVAS EN
INTERACCIÓN CON OTROS.
Habilidades específicas
propias de los deportes
abiertos.**

HANDBOL: Fundamentos básicos

- Desplazamientos
- Dribling
- Pases: de pecho, sobre hombro, con pique, de gancho, de faja
- Recepciones: alta, media y baja
- Ritmo de tres tiempos
- Lanzamientos
- Juego 5 x 5, 6 x 6, 7 x 7.
- Reglamento.

VOLEIBOL

- Desplazamientos.
- golpe de arriba de arriba y de abajo.
- Saque de abajo
- Reglamento.

FUTBOL

- Desplazamientos.
- Pases.
- Conducción.
- Tiro a portería.
- Reglamento.

BASQUETBOL

- Pases y recepción
- Dribling
- Lanzamiento
- Ataque y defensa
- Reglamento

CRITERIOS DE ACREDITACIÓN:

- ✚ Presentación a clases con el uniforme correspondiente.
- ✚ Asistencia: 80 % a clases.
- ✚ Presentación de la Aptitud física.

Mg. *César Chamorro*
Vicedirector
Col. Sec. 5027 "Gral. José de San Martín"
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA - SALTA
20-04-26
René