

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 2026

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

ORIENTACIÓN: CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

PROFESORES: SANGARI CAROLINA Y LIZARRAGA DEBORA

CURSO:2° DIVISIÓN: 2°, 3° y 4° NIVEL:C.B.C

TURNO: VESPERTINO

EJE TEMATICO	CONTENIDOS
EJE TEMÁTICO 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.
EJE TEMÁTICO II HABILIDADES ESPECÍFICAS PROPIAS DE LOS DEPORTES PREDOMINANTEMENTE CERRADOS.	ATLETISMO: - Prueba de velocidad: 100 mts. - Partida baja - Lanzamientos: bala – jabalina\ - Tipos de carrera
EJE TEMÁTICO III LAS PRÁCTICAS CORPORALES LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y	HANDBOL: Fundamentos básicos - Desplazamientos - Dribling - Pases: de pecho, sobre hombro, con pique, de gancho, de faja - Recepciones: alta, media y baja

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



DEPORTIVAS EN INTERACCIÓN CON OTROS. Habilidades específicas propias de los deportes abiertos.	- 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.
- 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
- ManfredScholich. "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.