



32 Años

PROGRAMA 2026**ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA****ORIENTACIÓN: Bachiller en Informática****PROFESORA: CAROLINA SANGARI****CURSO: 3° DIVISIÓN: 1°****NIVEL: CICLO ORIENTADO TURNO: MAÑANA MODALIDAD: PRESENCIAL**

EJE TEMÁTICO	CONTENIDOS
<i>EJE TEMÁTICO I</i> LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SÍ MISMO	-Concepto de Educación Física. Importancia de la actividad física. - Capacidades Físicas básicas y condicionales - Entrada en calor: conceptos y fundamentos. - Hidratación y su importancia -Construcción de prácticas corporales usando los componentes del entrenamiento (noción de intensidad, pausa, frecuencia, volumen etc.). -Sistema óseo, clasificación de huesos, huesos más importantes. Sistema muscular, clasificación de músculos, músculos más importantes. Articulación: clasificación general.
<i>EJE TEMÁTICO II</i> LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS EN INTERACCIÓN CON OTROS	Participación, apropiación y análisis de prácticas corporales ludomotrices y deportivas diversas según su estructura de habilidades abiertas y cerradas:-La construcción y la práctica de los juegos, el juego deportivo y el deporte escolar. -Habilidades específicas propias de los deportes abiertos, Vóley, Básquet, fútbol y hándbol. Aspectos reglamentarios básicos. El ataque y la defensa, sistemas de juegos. -Habilidades específicas propias de los deportes cerrados, gimnasia, destrezas. Atletismo: carreras atléticas, saltos, lanzamientos, aplicación técnica, con y sin música.



EJE TEMÁTICO III

**EL ADOLESCENTE Y LA VIDA
COTIDIANA EN EL AMBIENTE
NATURAL**

-Orientación en la naturaleza

-Utilización de medios de orientación.

-actividades ludomotrices (juegos cooperativos, de desplazamiento, de orientación, etcétera) y deportes en la naturaleza.

-Concepto de urgencia y emergencia. Primeros auxilios, lesiones propias del deporte, vendajes e inmovilizaciones básicas.

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
- Cartilla de la materia