

PROGRAMA 2026**ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA****ORIENTACIÓN: Bachiller en Informática****PROFESORA:** Carolina Sàngari**CURSO:** 4°**DIVISIÓN:** 1°**NIVEL:** CICLO ORIENTADO**TURNO:** MAÑANA**MODALIDAD:** PRESENCIAL

EJE TEMÁTICO	CONTENIDOS
EJE TEMÁTICO I LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SÍ MISMO	-Educación Física, concepto. Beneficios de la actividad física. La entrada en calor, concepto, objetivos, efectos, partes y ejercicios. -La postura. La hidratación. Prevención de situaciones de riesgo en la programación y realización de las tareas, los juegos y deportes -Sistema óseo, clasificación de huesos, huesos más importantes. -Sistema muscular, clasificación de músculos, músculos más importantes. Articulaciones, concepto, componentes, ejemplos. Contracción muscular y elasticidad muscular. - Cualidades Condicionales. Características básicas de cada una de ellas, resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad. -Fundamentos básicos del entrenamiento de las capacidades condicionales.
EJE TEMÁTICO II LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS EN INTERACCIÓN CON OTROS	-Habilidades específicas propias de los deportes abiertos, básquet, vóley, hándbol y fútbol. Aspectos reglamentarios básicos. Automatización y práctica de habilidades motoras específicas. -Práctica, especialización y análisis de acciones motrices propias de los diferentes juegos y deportes de cooperación y oposición según la lógica que definen los tipos de comunicación y las reglas: - el ataque, - la defensa, - la marcación, - la desmarcación, - la descentración de la pelota, etc. -Participación, resolución y reflexión crítica de situaciones de cooperación y oposición en juegos y deportes en forma individual y grupal que impliquen ajustes espacio temporales con relación a los otros y los objetos.
EJE TEMÁTICO III PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SÍ MISMO	Co reflexión y análisis de modos y procedimientos que impone la cultura como modas, apropiándose de aquellas que resulten favorables y rechazando las inconvenientes para la salud. Alimentación saludable. Sedentarismo y obesidad, Bulimia y anorexia.



MODELO DE EXÁMEN 2026

CURSO 4° AÑO

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA.

Los alumnos/as, que deban rendir examen regular complementario, previos o libres o completar carrera, deberán cumplir con los siguientes Requerimientos Administrativos:

"INSCRIBIRSE EN TIEMPO Y FORMA PARA EL EXÁMEN".

- En el momento del examen presentar D.N.I. y Certif. de Aptitud Física (Apto), vigente.
- En el momento del examen presentar el Trab. Escrito, si fue acordado previamente con el docente.

"Asistir al examen con vestimenta de gimnasia y remera por debajo del pantalón, sin aros, cadenas, pulseras, piercing"

- **Presentar la cartilla completa de educación física con las actividades propuestas.**

Requerimientos Teórico:

- ✚ Educación Física: concepto.
- ✚ Beneficios de la actividad física
- ✚ Deportes
- ✚ Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- ✚ La entrada en calor: importancia. Cambios fisiológicos
- ✚ La postura.
- ✚ La hidratación.
- ✚ Músculos y huesos.
- ✚ Articulaciones,
- ✚ Alimentación, Obesidad, Bulimia y Anorexia.
- ✚ Fundamentos básicos de Entrenamiento.
- ✚ Reglamento de los diferentes deportes vistos.

Requerimientos Físicos:

Prueba	Varones	Mujeres
Resistencia	12' trote	10' trote
Fza. De brazos 30s	25 repeticiones	20 repeticiones
Fza. Abdominal 1'	35 repeticiones	30 repeticiones
Potencia de Piernas Saltos	Saltos con sogas	Saltos con sogas
Velocidad	2 idas y vueltas de carreras de 20 mts en 20"	2 idas y vueltas de carreras de 20 mts en 20"
Flexibilidad	Puños o manos al piso	Puños o manos al piso
Deportes: Fútbol- Básquet- Handbol- Vóley- Atletismo.	Técnica Aceptable de los fundamentos básicos	Técnica Aceptable de los fundamentos básicos

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 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.
- Diseño curricular para Educación Secundaria.
- Plataforma Educativa Institucional
- Cartilla de materia.