

PROGRAMA 2026**ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA****ORIENTACIÓN: CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES****PROFESOR: ARIEL LOPEZ BURYAILE CURSO: 4° DIVISIÓN: 1° y 2°****NIVEL: CICLO ORIENTADO TURNO: VESPERTINO**

EJE TEMÁTICO	CONTENIDOS
<i>EJE TEMÁTICO I</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.
<i>EJE TEMÁTICO II</i> 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.
<i>EJE TEMÁTICO III</i> PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SÍ	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.

MISMO

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.

EJE TEMÁTICO II**LAS PRÁCTICAS****CORPORALES****LUDOMOTRIZ****EXPRE SINAR****DESARROLLO****DE LA ACTIVIDAD****DEPORTIVA****DEPORTIVA****DEPORTIVA****DEPORTIVA****DEPORTIVA****DEPORTIVA****DEPORTIVA****DEPORTIVA****DEPORTIVA****DEPORTIVA****DEPORTIVA****DEPORTIVA****DEPORTIVA****DEPORTIVA**