

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

Central: Avda. Libano N° 850 – Tel.4231848Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618-4954651Web:www.colsanmartin.com.arCorreo: colsanmartin5027@gmail.com



PROGRAMA 2026

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

ORIENTACIÓN: Bachiller en Informática

PROFESORES: ARIEL LOPEZ Y CAROLINA SANGARI

CURSO: 1º DIVISIÓN: 1º, 2º NIVEL: C.B.C.

TURNO: MAÑANA

EJE TEMATICO	CONTENIDOS
<i>EJE TEMÁTICO I</i> Las prácticas corporales ludomotrices, expresivas y deportivas vinculadas al reconocimiento y cuidado del cuerpo y la salud (disponibilidad de sí mismo) SUB EJE I EL CUERPO Y LA SALUD La condición física.	Importancia de la Educación física. Beneficios Entrada en calor. Definición e importancia. Ejercicios. Capacidades Físicas Condicionales y coordinativas: fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia, etc. Características básicas (progresividad y continuidad en la aplicación de la carga) Conocimiento y experimentación del ritmo cardíaco y respiratorio, como indicadores básicos de la regulación del esfuerzo. Sistema óseo; función y composición. Partes del cuerpo
<i>EJE TEMÁTICO I</i> Las prácticas corporales ludomotrices, expresivas y deportivas vinculadas al reconocimiento y cuidado del cuerpo y la salud (disponibilidad de sí mismo) SUB EJE II	Aspectos reglamentarios básicos. Habilidades específicas propias de los deportes cerrados, gimnasia, destrezas (rolidos, apoyo e inversiones). Técnicas de manejo de un objeto con la mano, el pie y/o distintas partes del cuerpo con o sin acompañamiento rítmico y/o musical.