

# 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](http://www.colsanmartin.com.ar) Correo: [colsanmartin5027@gmail.com](mailto:colsanmartin5027@gmail.com)



## PROGRAMA 2025

**ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA**

**ORIENTACIÓN: CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES**

**PROFESORES: CASTRO ARIEL Y LIZARRAGA DEBORA**

**CURSO: 1° DIVISIÓN: 1°, 2° Y 3° NIVEL: C.B.C.**

**TURNO: TARDE**

**MODALIDAD: PRESENCIAL**

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

# 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](http://www.colsanmartin.com.ar) Correo: [colsanmartin5027@gmail.com](mailto:colsanmartin5027@gmail.com)



<p>(disponibilidad de sí mismo)</p> <p><b>SUB EJE II</b></p> <p><b>Los ajustes ludomotrices y deportivos de las prácticas corporales.</b></p>	<p>rítmico y/o musical.</p> <p>Atletismo: Carreras atléticas de resistencia y de velocidad, postas. Partidas básicas de las distintas carreras atléticas.</p> <p>Salto y Lanzamientos.</p>
<p><b>EJE TEMÁTICO II</b></p> <p>Las prácticas corporales ludomotrices expresivas y deportivas vinculadas a la interacción con otros.</p>	<p>Participación de prácticas ludomotrices y deportivas abiertas:</p> <p>La construcción y la práctica de los juegos, el juego deportivo y el deporte escolar.</p> <p>Habilidades específicas propias de los deportes, vóley, básquet, hándbol, fútbol.</p>

## 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
- ✚ 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 adolescente 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.

# 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](http://www.colsanmartin.com.ar) Correo: [colsanmartin5027@gmail.com](mailto:colsanmartin5027@gmail.com)



- 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 la Materia.

# Col. Sec. N° 5027 “GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN”

Central: Avda. Libano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web:[www.colsanmartin.com.ar](http://www.colsanmartin.com.ar) Correo: [colsanmartin5027@gmail.com](mailto:colsanmartin5027@gmail.com)



## MODELO DE EXÁMEN 2025

### CURSO 1° 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 exámen presentar D.N.I. y Certificado de Aptitud Física (Apto), vigente.

-En el momento del exámen presentar el Trabajo Escrito, si fue acordado previamente con el docente.

***“Asistir al exámen 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:

- ✚ Concepto de Educación Física. Beneficios.
- ✚ Beneficios de la actividad física.
- ✚ Concepto de entrada en calor
- ✚ Capacidades Físicas Básicas.
- ✚ Reglamento de los deportes vistos.
- ✚ Trabajo práctico escrito.

Requerimientos Físicos:

Prueba	Varones	Mujeres
Resistencia	8´ de trote	8´ de trote
Fza. De brazos 30”	20 repeticiones	15 repeticiones
Fza. Abdominal 40”	30 repeticiones	25 repeticiones
Potencia de Piernas	Salto con soga	Salto con soga
Velocidad	2 ida y vuelta de carreras de 20 mts en 20”	2 ida y vuelta de carreras de 20 mts en 25”
Hándbol –Vóley –	Técnica Aceptable de los	Técnica aceptable de los

# 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](http://www.colsanmartin.com.ar) Correo: [colsanmartin5027@gmail.com](mailto:colsanmartin5027@gmail.com)



<b>Básquet- Atletismo</b>	fundamentos básicos.	fundamentos básicos.
<b>Flexibilidad</b>	Puños al piso	Puños al piso