

# 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: Informática, Ciencias Sociales y Humanidades

PROFESOR: ARIEL LOPEZ BURYAILE

CURSO: 3°                      DIVISIÓN: 1° Y 2°

NIVEL: CICLO ORIENTADO    TURNO: TARDE

MODALIDAD: PRESENCIAL

EJE TEMÁTICO	CONTENIDOS
<b><i>EJE TEMÁTICO I</i></b> 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.
<b><i>EJE TEMÁTICO II</i></b> 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.

# 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)



## **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/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
- Páginas WEB-Aplicaciones
- Cartilla de la materia