

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

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

Web:www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com



PROGRAMA 2025

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

ORIENTACIÓN: CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

PROFESORES: SANGARI CAROLINA Y LIZARRAGA DEBORA

CURSO:2º DIVISIÓN: 2º, 3º y 4º NIVEL:C.B.C

TURNO: VESPERTINO

MODALIDAD: PRESENCIAL

EJE TEMÁTICO	CONTENIDOS
<i>EJE TEMÁTICO I</i> LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SI MISMO.	GIMNASIA FORMATIVA - Formas básicas de movimiento: correr, saltar y lanzar. - Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. - Capacidades coordinativas: coordinación, diferenciación, acoplamiento, reacción, orientación, equilibrio, cambio, ritmización. - Concepto de Educación Física - Beneficios de la actividad física - Deportes - Entrada en calor - La postura - La hidratación - Músculos y huesos - Articulaciones principales.
<i>EJE TEMÁTICO II</i> HABILIDADES ESPECÍFICAS PROPIAS DE LOS DEPORTES PREDOMINANTEMENTE CERRADOS.	ATLETISMO: - Prueba de velocidad: 100 mts. - Partida baja - Lanzamientos: bala – jabalina\ - Tipos de carrera
<i>EJE TEMÁTICO III</i> LAS PRÁCTICAS CORPORALES LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS EN	HANDBOL: Fundamentos básicos - Desplazamientos - Dribling - Pases: de pecho, sobre hombro, con pique, de gancho, de faja - Recepciones: alta, media y baja - Ritmo de tres tiempos

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 Correo: colsanmartin5027@gmail.com



INTERACCIÓN CON OTROS.
Habilidades específicas
propias de los deportes
abiertos.

- Lanzamientos
- Juego 5 x 5, 6 x 6, 7 x 7.
- Reglamento.

VOLEIBOL

- Desplazamientos.
- golpe de arriba de arriba y de abajo.
- Saque de abajo
- Reglamento.

FUTBOL

- Desplazamientos.
- Pases.
- Conducción.
- Tiro a portería.
- Reglamento.

BASQUETBOL

- Pases y recepción
- Dribling
- Lanzamiento
- Ataque y defensa
- Reglamento

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.