



COLEGIO SECUNDARIO N° 5.035 "BATALLA DE SALTA"

PROGRAMA 2026

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA CARGA HORARIA: 3 Horas

PROFESORES DE TM	CURSO	DIVISIÓN	CICLO	PROFESORES DE TT	CURSO	DIVISIÓN	CICLO
1. PUZIO ALBERTO	4°	1ra	CO	LOPEZ VALENCIA ISABEL	4°	1ra	CO
2. TORREJON MERCEDES	4°	2da	CO	LOPEZ VALENCIA ISABEL	4°	2da	CO

CONTENIDOS

Eje temático N° 1:

CAPACIDADES FÍSICAS: Las capacidades físicas condicionales y coordinativas: tipos. Principios básicos que regulan el mejoramiento de la condición corporal.

ACTIVIDAD FISICA Y SALUD: Importancia. Diferencias entre actividad física y deporte. Pirámide de la Educación Física. Entrenamiento: conceptos básicos del entrenamiento. Componentes del entrenamiento: intensidad, pausa, frecuencia y volumen.

EXPERIENCIAS EN EL MEDIO NATURAL: Juegos cooperativos y participación en la organización. Organización de encuentros en el medio natural.

Eje temático N° 2:

ACTIVIDADES ATLETICAS: Carreras: Técnica básica de la carrera de velocidad, relevos 4x400, carrera de medio fondo . Salto en largo.

BÁSQUETBOL: Juegos motores. Dribling: normal, de velocidad. Lanzamiento: entrada en bandeja, en suspensión, . Pases. Trabajo de pies: cambios de dirección, engaños y fintas, rebotes defensivos y ofensivos. Ataque: Triple amenaza, 2vs2 hasta el 5vs5, cortinas, ataque rápido. Defensa: postura básica, desplazamientos defensivos, defensa del hombre con balón, defensa del hombre sin balón. Posiciones y funciones de los jugadores. Señales oficiales de los árbitros.

PRIMEROS AUXILIOS: Maniobra de Heimlich (desobstrucción de la vía aérea).

Eje temático N°3:

HÁNDBOL: Juegos motores. Pases y recepción. Dribling. Pasos: ritmo de 3 tiempos. Lanzamiento. Acciones tácticas ofensivas y defensivas. Posiciones y funciones de los jugadores. Señales oficiales de los árbitros.

FÚTBOL: Juegos motores. Conducción. Pases. Recepción. Dominio o control del balón. Dribling: finta . Centro. Remate. Acciones tácticas ofensivas y defensivas. Posiciones y funciones de los jugadores. Señales oficiales de los árbitros.

VÓLEIBOL: Juegos motores. Recepción y pases: golpe de arriba, golpe de abajo, golpe de arriba hacia atrás. Saque: de abajo, de arriba. Armado. Rotación. Remate. Bloqueo: de uno, de dos, de tres. La defensa del campo: a dos brazos, con un brazo, plancha. Posiciones y funciones de los jugadores. Señales oficiales de los árbitros.

PRÁCTICA ESCOLAR DEPORTIVA: Juegos por equipos. Juegos predeportivos. Deportes alternativos.

Criterios de evaluación:

- Resolver problemas en las diferentes acciones motrices, mediante el logro de acuerdos, la elaboración táctica y/o el uso de diferentes habilidades motoras y reflexionar acerca del desempeño motor realizado.
- Manejar de forma autónoma, la ejecución de acciones motrices para una mejor calidad de vida.
- Mejorar el desempeño en las prácticas corporales deportivas y motrices en la clase.
- Participar activamente en las diferentes prácticas corporales deportivas, expresivas y de vinculación con el medio ambiente.
- Identificar las capacidades físicas reconociendo su incidencia en las diversas prácticas corporales y en la vida cotidiana.

Bibliografía del alumno: Cartilla de Educación Física. Reglamentos deportivos.

