



# COLEGIO SECUNDARIO N° 5.035 "BATALLA DE SALTA"

## PROGRAMA 2026

### ESPACIO CURRICULAR: Educación Física CARGA HORARIA: 3 hs

PROFESORES DE TM	CURSO	DIVISIÓN	CICLO	PROFESORES DE TT	CURSO	DIVISIÓN	CICLO
1.-Torrejón Mercedes	2°	1 ra.-	CB	Camacho José	2°	1 ra.-	CB
2.- Puzio Alberto	2°	2 da.-	CB	López Valencia, Isabel	2°	2 da.-	CB
3.- Pinkowski Leonardo	2°	3ra.-	CB	López Valencia, Isabel	2°	3ra.-	CB
4.- Apaza Rubén	2°	4 ta.-	CB	Sanchez Bustamante R.	2°	4 ta	CB

#### CONTENIDOS

##### Eje temático N° 1:

**CAPACIDADES FÍSICAS:** Las capacidades físicas condicionales (Resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad: clasificación y características). Las capacidades físicas coordinativas (Coordinación, equilibrio, agilidad: clasificación y características).

**ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD:** Entrada en calor: efectos que provoca en el organismo. Objetivo. Respiración en deporte y actividad física.

**SISTEMA OSTEO-ARTRO-MUSCULAR:** Músculos antagonistas y músculos agonistas. -

**EXPERIENCIAS EN EL MEDIO NATURAL:** Tareas y juegos grupales en el ambiente natural y tomando en cuenta las particularidades del medio.

##### Eje temático N° 2:

**ACTIVIDADES ATLÉTICAS:** Carreras: técnica básica de la carrera de velocidad (200 metros), relevos 4 x 100, partida alta, técnica básica de la carrera de medio fondo (1000 metros). Salto en largo. -

**BÁSQUETBOL:** Juegos motores. Dribling: de protección, de desplazamiento. Lanzamiento: estacionario, entrada en bandeja, en suspensión. Pases. Trabajo de pies: cambios de dirección, engaños y fintas, rebotes defensivos. Ataque: triple amenaza, 2vs2 hasta el 5vs5, ataque rápido. Defensa: postura defensiva, desplazamientos defensivos (paso de esgrima, repiqueteos), defensa del hombre con balón, defensa del hombre sin balón (ayuda defensiva). Aspectos reglamentarios básicos, fundamentos técnicos del deporte. -

**PRIMEROS AUXILIOS:** Lesiones típicas ocasionadas en el deporte: fracturas, distensiones, luxaciones. -

**EDUCACIÓN SEXUAL:** La igualdad de oportunidades. -

##### Eje temático N° 3:

**FÚTBOL:** Juegos motores. Conducción. Pases. Recepción. Dominio o control del balón. Dribling: finta. Juego de cabeza. Centro. Remate. Acciones tácticas ofensivas y defensivas. Aspectos reglamentarios básicos, fundamentos técnicos del deporte. -

**HÁNDVOL:** Juegos motores. Pases y recepción. Dribling. Pasos: ritmo de 3 tiempos, ritmo doble de 3 pasos. Lanzamiento. Acciones tácticas ofensivas y defensivas. Aspectos reglamentarios básicos, fundamentos técnicos del deporte. -

**VÓLEIBOL:** Juegos motores. Recepción y pases: golpe de arriba, golpe de abajo, golpe de arriba y de abajo hacia atrás. Saque: de abajo, de arriba. Armado. Rotación. Remate. Bloqueo: de uno. La defensa del campo: a dos brazos, con un brazo. Aspectos reglamentarios básicos, fundamentos técnicos del deporte. -

**PRÁCTICA ESCOLAR PRÁCTICA DEPORTIVA:** Juegos por equipos. Juegos pre deportivos. Deportes alternativos.-

#### Criterios de evaluación: ALGUNOS EJEMPLOS

- Utilizar principios y criterios para la selección de tareas y ejercicios referidos a la entrada en calor, el desarrollo corporal armónico y la mejora del desempeño
- Reconocer la relación entre actividad motriz, cambios corporales, alimentación, hidratación y descanso. -
- Reconocer la relación entre capacidades resolutoria, capacidad motora y habilidad motriz disponible
- Participar activamente en diversos tipos de juegos cooperativos, de competencia, tradicionales y deportivos, logrando acuerdos y construyendo resoluciones tácticas y estratégicas. -
- Seleccionar habilidades motoras para la resolución de situaciones de juegos y deportes
- Participar en la organización de actividades en el medio natural, asumiendo roles y estableciendo acuerdos. -

#### Bibliografía del alumno:

Cartillas de Educación Física .Reglamentos deportivos

