



COLEGIO SECUNDARIO N° 5.035 "BATALLA DE SALTA"

PROGRAMA 2026

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FÍSICA CARGA HORARIA: 3HS Cátedras

PROFESORES DE TM	CURSO	DIVISIÓN	CICLO	PROFESORES DE TT	CURSO	DIVISIÓN	CICLO
1.- PINKOWSKI LEONARDO	1º	1ra	CB	SÁNCHEZ RÁUL	1º	1ra	CB
2.- TORREJÓN MERCEDES	1º	2da	CB	SÁNCHEZ RÁUL	1º	2da	CB
3.- APAZA RUBÉN	1º	3ra	CB	SÁNCHEZ RÁUL	1º	3ra	CB
4.- APAZA RUBÉN	1º	4ta	CB	SÁNCHEZ RÁUL	1º	4ta	CB

CONTENIDOS

Eje temático N° 1:

CAPACIDADES FÍSICAS: Condición Física. Capacidades condicionales: Resistencia, fuerza y flexibilidad (Concepto).
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: Posiciones corporales básicas. Articulaciones y segmentos corporales. Entrada en calor: Concepto. Frecuencia Cardíaca. Postura corporal estática y dinámica. SISTEMA OSTEÓ – ARTRO – MUSCULAR: Aparato locomotor, huesos y músculos. EXPERIENCIAS EN EL MEDIO NATURAL: Tareas y juegos grupales

Eje temático N° 2:

ACTIVIDADES ATLÉTICAS: Habilidades motoras básicas: caminar – correr (motricidad de la carrera, educación del ritmo de carrera, velocidad de reacción ante estímulos auditivos y visuales), saltar, lanzar (ejercicios con balón). Carreras: partida baja, técnica básica de la carrera de velocidad (100 metros), relevos 4 x 100, partida alta, técnica básica de la carrera de medio fondo (800 metros)
BÁSQUETBOL: Ejercicios de familiarización en el manejo del balón. Juegos Motores. Dribling. Trabajo de pies: cambios de dirección. Lanzamiento: estacionario, entrada en bandeja. Pases. Aspectos reglamentarios básicos.
PRIMEROS AUXILIOS: El botiquín de primeros auxilios: composición. Conceptos básicos de lesiones típicas ocasionadas en el deporte: Esguinces, calambres, contusiones

Eje temático N° 3:

HÁNDVOL: Juegos de iniciación deportiva. Toma y dominio de la pelota. Lanzamiento al arco a pie firme. Pases y recepción. Dribling. Pasos: ritmo de 3 tiempos. Lanzamiento. Aspectos reglamentarios básicos
FÚTBOL: Superficies de contacto con el balón. Dribling. Pases. Recepción. Dominio o control del balón. Fintas. Juego de cabeza. Centro. Remate. Aspectos reglamentarios básicos.
VÓLEIBOL: Familiarización con el balón. Juegos motores. Recepción y pases: golpe de arriba, golpe de abajo. Saque: de abajo. Rotación. Bloqueo: de un-, Aspectos reglamentarios básicos.
PRÁCTICA ESCOLAR DEPORTIVA: Juegos por equipos. Juegos pre deportivos. Deportes alternativos.

Criterios de evaluación:

- *Identificar las capacidades físicas en la realización de diferentes capacidades corporales y motrices, reconociendo los cambios corporales, en diferentes ejercicios y tareas para su desarrollo y mejora
- *Reconocer la importancia de la actividad física para el desarrollo de un estilo de vida saludable.
- * Contemplar la correcta alineación postural y el valor de la entrada en calor, en diferentes tareas, ejercicios y juegos
- *Resolver situaciones de juegos y deportes con empleo adecuado de habilidades motoras y organizaciones tácticas- Coherencia y precisión conceptual en la expresión oral y escrita de términos y vocabulario específicos.
- Trabajos prácticos presentados en tiempo y forma

Bibliografía del alumno:

- * Cartillas de Educación Física.
- * Reglamentos deportivos