



COLEGIO SECUNDARIO N° 5.035 "BATALLA DE SALTA"

PROGRAMA 2026

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA CARGA HORARIA: 3 Horas

PROFESORES DE TM	CURSO	DIVISIÓN	CICLO	PROFESORES DE TT	CURSO	DIVISIÓN	CICLO
1.- TORREJÓN MERCEDES	5°	1ra	CO	SÁNCHEZ RAÚL	5°	1ra	CO
2.- PUZIO ALBERTO	5°	2da	CO	SÁNCHEZ RAÚL	5°	2da	CO

CONTENIDOS

Eje temático N° 1:

CAPACIDADES FÍSICAS: Resistencia aeróbica y anaeróbica. Diferencias, beneficios, entrenamiento, ejemplos. Fuerza: métodos, entrenamiento con peso corporal, principios del crecimiento muscular

ACTIVIDADES FÍSICA Y SALUD: Diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte. Clasificación. La importancia de la hidratación.

EXPERIENCIAS EN EL MEDIO NATURAL: Tareas para convivir en la naturaleza, acorde al tipo de salida. Consenso acerca de roles, roles y funciones. Práctica de intervención comunitaria.

Eje temático N° 2:

ACTIVIDADES ATLÉTICAS: Carreras: partida baja, técnica básica de la carrera de velocidad (400 metros), relevos 4 x 400, partida alta, técnica básica de la carrera de medio fondo (1500 metros). Salto en largo.

BÁSQUETBOL: Juegos motores. Dribling: normal, de velocidad, de protección. Lanzamiento: estacionario, entrada en bandeja, en suspensión, tiro de gancho. Pases. Trabajo de pies: cambios de dirección, engaños y fintas, rebotes defensivos y ofensivos.

Ataque: Triple amenaza, 2vs2 hasta el 5vs5, cortinas, área de los postes, ataque rápido. Defensa: postura básica, desplazamientos defensivos, defensa del hombre con balón, ejercitaciones del lado fuerte, defensa del hombre sin balón, defensa del ataque rápido, defensa de las cortinas. Posiciones y funciones de los jugadores. Señales oficiales de los árbitros

PRIMEROS AUXILIOS: Reanimación Cardiopulmonar (RCP).

Eje temático N° 3:

HÁNDVOL: Juegos motores. Pases y recepción. Dribling. Pasos: ritmo de 3 tiempos, ritmo doble de 3 pasos. 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. Juego de cabeza. 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 y de abajo hacia atrás, golpe de arriba en suspensión. Saque: de abajo, de arriba, flotante. 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 pre deportivos. Deportes alternativos

Criterios de evaluación:

* Disponer de herramientas para sostener con autonomía un plan personalizado de actividad motriz como aporte a su proyecto de vida.

*Identificar y poner en juego las capacidades físicas, reconociendo su incidencia en las prácticas corporales ludomotrices, expresivas, deportivas, de vinculación con el ambiente y en la vida cotidiana.

*Afianzar la imagen de sí y autoevaluar su desempeño en las prácticas corporales y motrices.

*Resolver problemas en las situaciones motrices, mediante el logro de acuerdos, la elaboración táctica y/o el uso de diferentes habilidades motoras y reflexionar acerca del desempeño motor realizado.

*Disponer de saberes para el diseño y gestión de proyectos referidos a prácticas corporales en la institución y /o en la comunidad, en ambientes naturales y otros.

Bibliografía del alumno:

Cartillas de Educación Física
Reglamentos deportivos