



MATERIA:	EDUCACION FISICA	AÑO: 2025
CURSO: 2DO AÑO C.S		
<b>Profesor/a:</b> BAEZA MARIANGELES, CASTRO ARIEL, COPA JORGE, CRUZ OMAR, FAYON GISELLA, GONZALEZ RAMIRO, SANCHEZ RAMIRO		
<b>Capacidades</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Resolución de problemas</li><li>● Pensamiento critico</li><li>● Comunicación</li><li>● Aprender a aprender</li><li>● Comunicación</li></ul>		

### Contenido Temático

Unidad	Tema	Subtemas
I	El cuerpo y la salud	Sub tema: Concepto de educación física, cualidades físicas, sistema osteoarticular, Lesiones osteoarticulares. Alimentación. Cuidado de la salud.
II	Deporte vóleibol	Fundamentos, reglamento
III	Secuencia coreográfica	Desplazamientos, ejercicios contruidos, coreografía



ESCUELA DE EDUCACIÓN TÉCNICA N° 3117  
"Daniel Oscar Reyes"  
Mar Blanco N° 350 – Barrio San Remo  
Tel. Fax. 0387-4271531 – 0387- 4270604  
[3117oscarreyes@gmail.com](mailto:3117oscarreyes@gmail.com)  
SALTA - REPÚBLICA ARGENTINA



Gral. Martín Miguel de Güemes  
Héroe de la Nación Argentina  
Ley Provincial 7389

--	--	--

Cronograma	MARZO/ABRIL/MAYO	JUNIO/ JULIO / AGOSTO	SEPTIEMBRE /OCTUBRE / NOVIEMBRE
	<p><u>Unidad Didáctica N° 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Resistencia aeróbica: trote continuo 12' mujeres- 15' varones</li><li>● Caminata. 30'</li><li>● Fuerza de brazos: 28 repeticiones en plancha varones. Mujeres 10 repeticiones en plancha</li><li>● Fuerza abdominal: mujeres 32 repeticiones media bisagra en 1'. Varones 40 repeticiones EN 1 MINUTO</li><li>● Fuerza de piernas: mujeres 31 rep en 1 minuto. Varones 38 rep</li></ul>	<p><u>Unidad Didáctica N° 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Golpe de arriba</li><li>● Golpe de abajo</li><li>● Saque de abajo</li><li>● Bloqueo</li><li>● Saque de arriba</li><li>● remate</li><li>● Reglamento: rotación, ubicación de jugadores, faltas, estructura, zonas, sistema de juego, señas, arbitraje.</li></ul>	<p><u>Unidad Didáctica N°3</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ejercicios coordinados en grupos</li><li>● Formación de figuras</li><li>● Acrosport</li><li>● Secuencia rítmica</li></ul>



ESCUELA DE EDUCACIÓN TÉCNICA N° 3117  
"Daniel Oscar Reyes"  
Mar Blanco N° 350 – Barrio San Remo  
Tel. Fax. 0387-4271531 – 0387- 4270604  
[3117oscarreyes@gmail.com](mailto:3117oscarreyes@gmail.com)  
SALTA - REPÚBLICA ARGENTINA



Gral. Martín Miguel de Güemes  
Héroe de la Nación Argentina  
Ley Provincial 7389

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flexor de cadera: mujeres y varones en 1'15''</li></ul>		
<p><b>Criterios de evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer y desarrollar los distintos ejercicios y sus grupos musculares trabajados.</li><li>• Participa de forma activa en todas las actividades físicas con atención e interés.</li><li>• Reconocer las formas básicas del movimiento</li><li>• Experimentar las disciplinas deportivas conociendo su reglamentación</li><li>• Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo a las capacidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</li><li>• Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas.</li></ul> <p><b>BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reglamentos deportivos de vóley.FIVB</li><li>• Atlas del cuerpo humano. Lexus</li><li>• El acrosport en la escuela. Inde</li></ul>			