



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

MATERIA:	EDUCACION FISICA	AÑO: 2025
CURSO: 3RO AÑO C.S		
<b>Profesor/a:</b> BAEZA MARIANGELES, CASTRO ARIEL, COPA JORGE, CRUZ OMAR, FAYON GISELLA, GONZALEZ RAMIRO, SANCHEZ RAMIRO		
Capacidades <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 15' mujeres- 20' varones- 3000 mts</li><li>● Resistencia anaeróbica: 100 mts – 1000 mts</li><li>● Caminata. 30'</li><li>● Fuerza de brazos: 30 repeticiones en plancha varones. Mujeres 12 repeticiones en plancha</li><li>● Fuerza abdominal: mujeres 34 repeticiones media bisagra en 1'. Varones 42 repeticiones EN 1 MINUTO</li><li>● Fuerza de piernas: mujeres 32 rep en 1 minuto. Varones 40 rep</li><li>● Flexor de cadera: mujeres y varones en 1'30''</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

### **Criterios de evaluación**

- Conocer y desarrollar los distintos ejercicios y sus grupos musculares trabajados.
- Participa de forma activa en todas las actividades físicas con atención e interés.
- Reconocer las formas básicas del movimiento
- Experimentar las disciplinas deportivas conociendo su reglamentación
- 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.
- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas.

### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:**

- Reglamentos deportivos de vóley. FIVB
- Atlas del cuerpo humano. Lexus
- El acrosport en la escuela. Inde