



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: 1ER AÑO C.B.		
<b>Profesor/a: BAEZA MARIANGELES, CASTRO ARIEL, COPA JORGE, CRUZ OMAR, FAYON GISELLA, GONZALEZ RAMIRO, SANCHEZ RAMIRO</b>		
<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><li>• Compromiso y responsabilidad</li></ul>		

#### Contenido Temático

Unidad	Tema	Subtemas
<b>I</b>	El cuerpo y la salud	1. Tema: El cuerpo y la salud Sub tema: Concepto de educación física, cualidades físicas, sistema osteoarticular, concepto de hueso, musculo. Nombre y ubicación. entrada en calor
<b>II</b>	Deporte	Fundamentos, reglamento
<b>III</b>	Secuencia coreográfica	Desplazamientos, ejercicios contruidos, coreografia



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
	<u>Unidad Didáctica N° 1 :</u> -Resistencia aeróbica: trote continuo 10' mujeres- 12' varones -Caminata. 20' -Fuerza de brazos: 20 repeticiones en plancha varones. Mujeres 12 repeticiones con apoyo de rodilla -Fuerza abdominal: mujeres 20 repeticiones en 30". Varones 23 repeticiones -Fuerza de piernas: mujeres 28 rep en 1 minuto. Varones 32 rep -Flexor de cadera: mujeres y varones en 30"	<u>. Unidad Didáctica N° 2 Y Unidad 3:</u> -Golpe de arriba -Golpe de abajo -Saque de abajo -Reglamento: rotación, ubicación de jugadores, faltas, estructura	<u>Unidad Didáctica N°3</u>  -Ejercicios coordinados en grupos -Formación de figuras -Acrosport -Secuencia rítmica

#### 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.
- Atlas del cuerpo humano. Lexus
- El acrosport en la escuela. Inde