



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
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.S		
Profesor/a: BAEZA MARINAGELES, CASTRO ARIEL, COPA JORGE, CRUZ OMAR, FAYON GISELLA, GONZALEZ PABLO, SANCHEZ RAMIRO.		
Capacidades <ul style="list-style-type: none">● Resolución de problemas● Pensamiento crítico● Comunicación● Aprender a aprender● Comunicación		

Contenido Temático

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



Cronograma	MARZO/ABRIL/MAYO	JUNIO/ JULIO / AGOSTO	SEPTIEMBRE /OCTUBRE / NOVIEMBRE
	<u>Unidad Didáctica N° 1</u> <ul style="list-style-type: none">● Resistencia aeróbica: trote continuo 12' mujeres- 15' varones● Caminata. 30'● Fuerza de brazos: 19 repeticiones en plancha varones. Mujeres 19 repeticiones con apoyo de rodilla● Fuerza abdominal: mujeres 28 repeticiones media bisagra en 30". Varones 35 repeticiones EN 1 MINUTO● Fuerza de piernas: mujeres 30 rep en 1 minuto. Varones 36 rep● Flexor de cadera: mujeres y varones en 1'	<u>Unidad Didáctica N° 2 Y Unidad 3:</u> <ul style="list-style-type: none">● Golpe de arriba● Golpe de abajo● Saque de abajo● Bloqueo● Saque de arriba● remate● Reglamento: rotación, ubicación de jugadores, faltas, estructura, zonas, sistema de juego, señas, arbitraje.	<u>Unidad Didáctica N°3</u> <ul style="list-style-type: none">● Ejercicios coordinados en grupos● Formación de figuras● Acroport● Secuencia rítmica
Criterios de evaluación <ul style="list-style-type: none">● 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.			



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

SALTA - REPÚBLICA ARGENTINA



Gral. Martín Miguel de Güemes

Héroe de la Nación Argentina
Ley Provincial 7389

- 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