



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria

Curso: 5°

División: B

Disciplina: Educación Física

Ciclo lectivo 202

Ciclo: CO

PROGRAMA CORRESPONDIENTE AL ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA

DOCENTE: LAURA FAVOLARO

NUCLEO DE APRENDIZAJE 1: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

APRENDIZAJES Y CONTENIDOS:

Contenidos:

- Capacidades Básicas del Movimiento
- Practicas del entrenamiento.
- nutrición y hábitos saludables.

Aprendizajes:

- Capacidades básicas del movimiento.
- Capacidades coordinativas y capacidades condicionales
- Aplicación de las capacidades en la vida cotidiana y en gestos deportivos.
- Realización de un gesto deportivo donde se vean aplicadas las diferentes capacidades motoras.

NUCLEO DE APRENDIZAJE 2: HANDBALL

APRENDIZAJES Y CONTENIDOS:

Contenido: Deporte escolar.

- Deportes individuales y de conjunto.
- Reglamentos, criterios y prácticas del Handball.
- Esi y los deportes.

Aprendizajes:

- Definición de deporte, tipos de deportes.
- deporte a desarrollar:
- Handball. las reglas.
 - Características y medidas de cancha.
 - posiciones de jugadores.
 - sistema defensivo 6-0/5-1/4-2/1 a 1.

NUCLEO DE APRENDIZAJE 3: BÁSQUET

APRENDIZAJES Y CONTENIDOS:

Contenidos:

Contenido: Deporte escolar.

- Deportes individuales y de conjunto.
- Reglamentos, criterios y prácticas del Básquet.
- Esi y los deportes.

Aprendizajes:

- Definición de deporte, tipos de deportes.
- Básquet: Historia del básquet a nivel mundial y en nuestro país.
- Posiciones de juego y características de los jugadores.
- Reglamento y sistemas de ataque y defensa.

NUCLEO DE APRENDIZAJE 4: DEPORTE ALTERNATIVO: TRI-PE-LA

APRENDIZAJES Y CONTENIDOS:

Contenidos:

Deportes Alternativos:

- Definición de deporte alternativo.

Aprendizajes:

- Deporte alternativo: tri-pe-la. explicar cómo se juega.
- Reglamento.
- qué características que lo diferencian de otros deportes

NUCLEO DE APRENDIZAJE 5: DEPORTE ALTERNATIVO PIN-FUT-VO-TE

APRENDIZAJES Y CONTENIDOS:

Contenido:

Deporte alternativo

Aprendizajes:

- Deporte alternativo: pin-fu-vote. Definición.
- Reglamento
- Características del deporte, según reglamento

NUCLEO DE APRENDIZAJE 6: DODGEBALL

APRENDIZAJES Y CONTENIDOS:

Contenido:

Deporte alternativo: dodgeball-

Deporte alternativo: Ultimate frisbee

Aprendizajes:

- Deporte alternativo: dodgeball
- Definición e historia,
- Reglamento y medidas de la cancha con sus respectivas zonas.
- ultimate frisbee: definición, historia, y explicar cómo se juega según reglamento.

NUCLEO DE APRENDIZAJE 7: PRIMEROS AUXILIOS

APRENDIZAJES Y CONTENIDOS:

Contenido:

Primeros Auxilios, RCP y maniobra de Heimlich.

Aprendizajes:

- Definir y explicar los Primeros auxilios, la reanimación cardiopulmonar, y la maniobra de Heimlich
- Demostrar las maniobras. Conocer las diferencias de cada una de ellas. ¿Qué hacer y qué no hacer en cada caso?
- Reconocer Tipos de lesiones: quebradura expuesta, esguince grado 1,2,3. quemaduras, hemorragias, pérdida de conocimiento.
- Botiquín: armado de botiquín con cada elemento necesario, saber cómo utilizarlos

CRITERIOS EVALUATIVOS:

IMPORTANTE: LOS ALUMNOS DEBERÁN PASAR EL EXAMEN TEÓRICO DE MULTIPLE CHOICE Y PREGUNTAS A DESARROLLAR (10 PREGUNTAS POR CADA NÚCLEO) PARA LUEGO DAR DE MANERA ORAL LOS MISMOS CONTENIDOS. SI LLEGARA A APROBAR LAS DOS INSTANCIAS ANTERIORES, PASARÍA A LA PARTE PRÁCTICA QUE SE LE TOMARÁ:
1- EJERCICIOS DE FUERZA, VELOCIDAD Y RESISTENCIA EN CIRCUITOS, (DEBERÁN REALIZAR UN CIRCUITO: 30 ABDOMINALES, 20 SENTADILLAS, 10 ESTOCADAS, SIG,SAG Y CARRERA DE 20 METROS A MÁXIMA VELOCIDAD. MEJORANDO LA MARCA PERSONAL EN TRES PASADAS ÚNICAMENTE).

BIBLIOGRAFIA ESTUDIANTE:

CAPACIDADES CONDICIONALES :

<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/cuales-son-las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html>

PRIMEROS AUXILIOS MANUAL

<https://www.mseg.gba.gov.ar/areas/Vucetich/MANUALES%20DE%20MATERIAS%202022/MANUAL%20Bioseguridad%20y%20primeros%20auxilios.pdf>

DOGBALL:

<https://iah.msar.gov.ar/doc/Documento152.pdf>

Primeros Auxilios en IP Noticias

Convergence (ES-LA)

BASQUET:

https://www.apdeb.com.ar/images/reglamento_basquetbol.pdf

rugby:

https://uar.com.ar/wp-content/uploads/WorldRugby_Reglas_2023_es.pdf

<https://www.world.rugby/organisation/governance/regulations/reg-17/appendix-1>

<https://www.aacademica.org/000-049/224.pdf?view>

<https://perio.unlp.edu.ar/catedras/tpm/wp-content/uploads/sites/144/2020/07/Branz-Juan-Bautista-Rugby-y-masculinidad-dos-caras-de-una-misma-moneda%E2%80%A6solo-para-hombres-comprimido.pdf>

FÚTBOL:

[Laws of the game 2014-15.indd](#)

HANDBALL:

[reglamento handball oficial.doc](#)

ULTIMATE FRISBBE:

[WFDF Rules of Ultimate 2025-2028 ESP.docx](#)

DODGEBALL:

[Reglas Dodgeball.pdf](#)

TRIPELA:

[REGLAMENTO TRIPELA.pdf - REGLAMENTO: TRIPELA Reglas básicas Gol Gol Jocker Tiempo de Juego Cantidad de jugadores Faltas -No se pueden dar - College Sidekick](#)

PINFUVOTE:

[Reglamento Pinfuvote](#)