



EES N°13 BERAZATEGUI

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA-PROYECTO UNIFICADO

TEMARIO DE CONTENIDOS Y TRABAJOS PRÁCTICOS PARA LA ACREDITACION DEL AREA

CONTENIDOS	1º AÑO	2º AÑO	3º AÑO	4º AÑO	5º AÑO	6º AÑO
ANATOMIA Y FISIOLOGIA	CONCEPTO, RECONOCIMIENTO Y CLASIFICACION DE PRINCIPALES HUESOS, MUSCULOS Y ARTICULACIONES. RECONOCIMIENTO DE LOS PRINCIPALES SISTEMAS: CIRCULATORIO DIGESTIVO RESPIRATORIO.	CONCEPTO, RECONOCIMIENTO Y CLASIFICACION DE PRINCIPALES HUESOS, MUSCULOS Y ARTICULACIONES. RECONOCIMIENTO DE LOS PRINCIPALES SISTEMAS: DIGESTIVO CIRCULATORIO RESPIRATORIO.	CONCEPTO, RECONOCIMIENTO Y CLASIFICACION DE PRINCIPALES HUESOS, MUSCULOS Y ARTICULACIONES. RECONOCIMIENTO DE LOS PRINCIPALES SISTEMAS: DIGESTIVO CIRCULATORIO RESPIRATORIO.	CONCEPTO Y DIFERENCIACION DE PRINCIPALES HUESOS, MUSCULOS Y ARTICULACIONES. RECONOCIMIENTO DE LOS PRINCIPALES SISTEMAS: DIGESTIVO CIRCULATORIO RESPIRATORIO NERVIOSO.	CONCEPTO Y DIFERENCIACION DE PRINCIPALES HUESOS, MUSCULOS Y ARTICULACIONES. RECONOCIMIENTO DE LOS SISTEMAS: DIGESTIVO CIRCULATORIO RESPIRATORIO NERVIOSO, APlicados al ENTRENAMIENTO METABOLISMO ENERGETICO	INTERRELACION DE CONCEPTOS DE HUESOS, MUSCULOS, ARTICULACIONES, SISTEMAS: DIGESTIVO CIRCULATORIO RESPIRATORIO NERVIOSO, Y METABOLISMO ENREGETICO, APlicados al ENTRENAMIENTO Y AUTOREGULACION DEL ESFUERZO EN EL EJERCICIO.
SALUD HIDRATACION Y ALIMENTACION	IMPORTANCIA DE LA HIDRATACION E INICIO DE LOS CONOCIMIENTOS BASICOS DEL TIPO DE ALIMENTACION NECESARIA PARA MANTENER FUNCIONES VITALES. DIFERENTES TIPOS DE NUTRIENTES	IMPORTANCIA DE LA HIDRATACION CONOCIMIENTOS DEL TIPO DE ALIMENTACION NECESARIA PARA MANTENER FUNCIONES VITALES PIRAMIDE NUTRICIONAL	DIFERENTES TIPOS DE BEBIDAS CONVENIENTES E INCONVENIENTES CONOCIMIENTOS TIPO DE ALIMENTACION NECESARIA PARA LA SALUD.	BEBIDAS CONVENIENTES E INCONVENIENTES, RECONOCIENDO LA IMPORTANCIA EN EL METABOLISMO ENERGETICO Y PARA LA SALUD.	IMPORTANCIA EN EL METABOLISMO ENERGETICO Y PARA LA SALUD. DIFUSION A TRAVES DE LA PARTICIPACION INSTITUCIONAL DE LA INFORMACION.	DIFUSION A TRAVES DE LA PARTICIPACION INSTITUCIONAL DE LA INFORMACION. SOBRE: ALIMENTACION NECESARIA PARA EL DEPORTISTA. SIGNIFICADO DE LOS DIFERENTES PLANES ALIMENTICIOS PUDIENDO ARMAR UNO, TENIENDO EN CUENTA LOS NUTRIENTES NECESARIOS SEGUN



EES N°13 BERAZATEGUI

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA-PROYECTO UNIFICADO

TEMARIO DE CONTENIDOS Y TRABAJOS PRÁCTICOS PARA LA ACREDITACION DEL AREA

				DIFERENTES TIPOS DE NUTRIENTES SEGÚN EL DEPORTE.	NUTRIENTES NECESARIOS SEGÚN SU ACTIVIDAD Y/O EL DEPORTE.	SU ACTIVIDAD Y/O EL DEPORTE. DESARROLLAR EN FORMA PRACTICA ESTOS PLANES Y REGISTRAR LOS DATOS SOBRE LA EVOLUCION.
CAPACIDADES MOTORAS BASICAS	INICIO Y RECONOCIMIENTO EN LA PRÁCTICA. FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD MEDIANTE DE JUEGOS CON PELOTAS, MARCHAS, GIROS, RODAR SALTAR	INICIO Y RECONOCIMIENTO EN LA PRÁCTICA. FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD MEDIANTE DE JUEGOS CON PELOTAS, MARCHAS, GIROS, RODAR SALTAR	FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD JUEGOS DE LANZAR Y RECIBIR PELOTA, CON UNA MANOS CON DOS. CIRCUITOS, ESQUIVAR,SALTAR OBSTACULOS	FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD CAPACIDADES COORDINATIVAS CIRCUITOS (ABDOMINALES, SENTADILLAS,CARRERAS CONTINUAS DE 10', ELONGACION, CARRERA DE RELEVOS)	CAPACIDADES COORDINATIVAS, FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD CIRCUITOS (ABDOMINALES, SENTADILLAS, FLEXIONES DE BRAZOS, CARRERAS CONTINUAS DE 10', ELONGACION, CARRERAS)	CAPACIDADES COORDINATIVAS APLICADAS AL DEPORTE. FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD CIRCUITOS (ABDOMINALES, SENTADILLAS, FLEXIONES DE BRAZOS, CARRERAS CONTINUAS DE 10', ELONGACION)
VOLEIBOL	INICIO: NEWCOM VOLEY 2 vs 2. 3 vs 3, 4 vs 4. GMA. GMB SAQUE DE ABAJO. REGLAS BASICAS	NEWCOM VOLEY 2 vs 2. 3 vs 3, 4 vs 4. GMA. GMB SAQUE DE ABAJO. REGLAS BASICAS INICIO DE VOLEY 6 VS 6.	VOLEY 6. SAQUE ABAJO. GMA, GMB. DEFENSA Y ATAQUE. INICIO ARMADO Y REMATE. AMPLIACION DEL REGLAMENTO DEL DEPORTE	VOLEY 6. SAQUE ABAJO. SAQUE DE ARRIBA. GMA, GMB. DEFENSA Y ATAQUE. ARMADO Y REMATE. TODO REGLAMENTO DEL DEPORTE. SISTEMAS BASICOS DE TACTICA Y ESTRATEGIA	VOLEY 6. SAQUE ABAJO. SAQUE DE ARRIBA. GMA, GMB. DEFENSA Y ATAQUE. ARMADO Y REMATE. TODO REGLAMENTO DEL DEPORTE. SISTEMAS TACTICOS Y ESTRATEGICOS. INICIO ARBITRAJE	VOLEY 6. SAQUE ABAJO. SAQUE DE ARRIBA. GMA, GMB. DEFENSA Y ATAQUE. ARMADO Y REMATE. TODO REGLAMENTO DEL DEPORTE. SISTEMAS DE JUEGO USO DE LIBERO ARBITRAJE POR EQUIPOS



EES N°13 BERAZATEGUI

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA-PROYECTO UNIFICADO

TEMARIO DE CONTENIDOS Y TRABAJOS PRÁCTICOS PARA LA ACREDITACION DEL AREA

BASQUETBOL	INICIO: LOGICA INTERNA DEL DEPORTE POSICIONES DE JUEGO, DESPLAZAMIENTOS. NOCION DE LA TECNICA, EL REGLAMENTO. SITUACIONES JUGADAS 1 VS 1, 2 VS 2.	INICIO: LOGICA INTERNA DEL DEPORTE POSICIONES DE JUEGO, DESPLAZAMIENTOS. NOCION DE LA TECNICA (PASE Y RECEPCION, LANZAMIENTO EN BANDEJA) REGLAMENTO SITUACIONES JUGADAS 1 VS 1, 2 VS 2.	INICIO: LOGICA INTERNA DEL DEPORTE POSICIONES DE JUEGO, DESPLAZAMIENTOS NOACION DEL REGLAMENTO SITUACIONES JUGADAS 1 VS 1, 2 VS 2. 3 VS 3 TECNICA (PASE Y RECEPCION, LANZAMIENTO EN BANDEJA) PASES (DE PECHO CON DOS MANOS, DE PIQUE, SOBRE LA CABEZA)	POSICIONES DE JUEGO, DESPLAZAMIENTOS. REGLAS BASICAS.NOCIONES TECNICAS, TACTICAS Y ESTRATEGICAS EN SITUACION DE JUEGO 1 VS 1, 2 VS 2. 3 VS 3 FINTA PASES (DE PECHO CON DOS MANOS, DE PIQUE, SOBRE LA CABEZA)	POSICIONES DE JUEGO, DESPLAZAMIENTOS. REGLAMENTO.NOCIO NES TECNICAS TACTICAS Y ESTRATEGICAS EN SITUACION DE JUEGO 3 VS 3	ROLES DE JUEGADORES. DESPLAZAMIENTOS. REGLAMENTO. NOACIONES TECNICAS TACTICAS Y ESTRATEGICAS EN SITUACION DE JUEGO 3 VS 3 ARBITRAJE
ATLETISMO						
ESI	RECONOCIMIENTO DE SU PROPIO CUERPO, RESPETO POR LA DIVERSIDAD Y LOS GÉNEROS	CAMBIOS DEL CUERPO, ESTEREOTIPOS SOCIALES Y CULTURALES, RESPETO Y ACEPTACIÓN DE LAS DIFIRENCIAS				



EES N°13 BERAZATEGUI

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA-PROYECTO UNIFICADO

TEMARIO DE CONTENIDOS Y TRABAJOS PRÁCTICOS PARA LA ACREDITACION DEL AREA

AÑOS	1º AÑO	2º AÑO	3º AÑO	4º AÑO	5º AÑO	6º AÑO
TRABAJOS PRÁCTICOS	TPN°1) Anatomía -Describa ¿Cuáles son los principales huesos, músculos y órganos del cuerpo humano? -Describa las funciones del sistema óseo y muscular. -Defina: Hidratación -¿Cuál es su importancia en relación con la salud general de nuestro organismo? TPN°2) Capacidades Motoras -Defina Capacidades motoras condicionales y ¿cuáles son?. -Nombre dos ejercicios físicos de cada una para desarrollarlas. TPN°3) Deportes a)Vóleibol: Describe los golpes básicos, reglas generales de juego, tres toques, cantidad de jugadores. b) Basquetbol: describe como se juega, objetivos, desplazamientos	TPN°1) Anatomía: -Describa las funciones del sistema óseo y muscular. -Clasifique los principales huesos, músculos y articulaciones. -Describa en general los sistemas: digestivo, circulatorio y respiratorio - ¿Cuál es la importancia de la hidratación en relación con el ejercicio físico? TP2) Capacidades Motoras -Describa el tipo de alimentación necesaria para mantener las funciones vitales y grafique la Pirámide Nutricional.	TPN°1) Anatomía -Describa tipos de huesos, músculos y articulaciones. -Describa en general los sistemas: digestivo, circulatorio y respiratorio -Reconocimiento de la célula y la función de la mitocondria como productora de energía. Hidratación: ¿cuáles son los diferentes tipos de bebidas convenientes e inconvenientes para la salud? conocimientos Grafique la pirámide nutricional y responda: ¿Con qué alimentos podrías mantener una nutrición saludable?	TPN°1) Anatomía -Describa tipos de huesos, músculos y articulaciones. -Desarrolla sistemas: digestivo circulatorio respiratorio y nervioso. -¿Qué es el sistema energético del cuerpo humano? -¿qué es el ATP del sistema energético? TPN°2) Capacidades Motoras -Desarrolle ¿Cuál es la hidratación y alimentación necesaria para el deportista?	TPN°1) Anatomía y fisiología -Describa y grafique el sistema osteoartromuscular. -Describe el sistema energético del cuerpo humano. Y -¿Cuál es su relación con el entrenamiento físico y la salud en general? TPN°2) Capacidades Motoras ¿Qué es un entrenamiento funcional? Desarrolla ¿Cuál es la relación de este tipo de entrenamiento con las capacidades motoras?	TPN°1 Anatomía y fisiología Interrelaciona de conceptos de huesos, músculos, articulaciones, sistemas: digestivo circulatorio respiratorio nervioso, y metabolismo energético, aplicados al entrenamiento y autorregulación del esfuerzo en el ejercicio. TPN°2) Capacidades Motoras Elabora y grafica un circuito de entrenamiento funcional para una sesión con el objetivo de mejora de tus capacidades condicionales y coordinativas.



EES N°13 BERAZATEGUI

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA-PROYECTO UNIFICADO

TEMARIO DE CONTENIDOS Y TRABAJOS PRÁCTICOS PARA LA ACREDITACION DEL AREA

	Noción de la Técnica y las reglas básicas. Practica: 1vs1, 2vs2 c)Atletismo:	T.P3) Deportes a) Vóleibol: Describe GMA, GMB, Reglas básicas, rotación, saque de abajo. b)Basquetbol: c)Atletismo	TPN°3) Deportes a) Vóleibol: Describe GMA, GMB, Reglamento, rotación, saque de abajo. b)Basquetbol: c)Atletismo			TPN°3) Deportes a) Voleibol 6vs6. Saque abajo. Saque de arriba. Gma, Gmb. Defensa y ataque. Armado y remate. Todo reglamento del deporte. sistemas de juego, uso de libero, arbitraje por equipos b)Basquetbol: c)Atletismo
--	---	---	--	--	--	---

Criterio de evaluación:

La realización del presente trabajo no implica la aprobación de la materia. Se deberá dar cuenta de los contenidos aprendidos durante el/los períodos de intensificación de la enseñanza y el estudio correspondientes.

Recordar que deberán pasar por instancias teóricas e instancias prácticas en los periodos mencionados.