



ESPACIO CURRICULAR	EDUCACIÓN FÍSICA –VARONES Y MUJERES
CURSO	3ros años (TURNO MAÑANA Y NOCHE)
ORIENTACIÓN	Todas
DOCENTE/S	ZAGNI, DIEGO – ARBIZU, CLAUDIO – BALDO, GERARDO (TN) – VEGA, DAVID (TN) - ANTOÑANZA, GABRIELA – ESPINO, ROCIO – TULJAK, BELEN
AÑO	2025/2026

CONTENIDOS

TEORÍA

- Reglamento comentado vóley
- Reglamento de Basquet
- Reglamento Fútbol
- Capacidades físicas. Generalidades. (teórico – Práctico)
- Capacidades condicionales. (teórico – Práctico)
- Capacidades coordinativas. Clasificación.
- Sistema muscular.
- Primeros Auxilios - RCP

PRACTICO

Vóley – Basquet – Fútbol - circuito Vo2 (aeróbico) – circuito de fuerza

1 - Circuito Vo2: Varones: 30mts en 8" con 8" de pausa durante 5'

Mujeres: 30mts en 10" con 10" de pausa durante 5'

2 - Voley:

Combinado arriba y abajo individual (5 golpes continuados cada uno) – Saque de arriba (pasar la red y 4 deben entrar al campo de juego)

3a - Fútbol: -circuito: Skipping Lateral y toque de primera con borde interno – devolver 2 veces de cabeza – remate al arco (el balón debe ingresar entre el cono y el palo) – conducción en zig zag ida y vuelta entre conos alineados sin derribarlos, saltos en las vallas ida y vuelta, conducción con cambios de dirección sin derribar conos, regreso en velocidad con balón.

3b - Circuito de Fuerza: 15 abdominales – 15 espinales – 15 Sentadillas – 10 Flexiones de BB. 2 vueltas en 3'30" (Mujeres) **La nota de aprobación del práctico de dividirá 3 (tres) partes debiendo aprobar 2 bloques de los 3.**



PROGRAMA DE EXAMEN

RECURSOS

- Bibliografía.
- Material recopilado específicamente por el departamento de educación física para los alumnos de la escuela de comercio (FOTOCOPIADORA DEL ESTABLECIMIENTO Y PAGINA DE LA ESCUELA)

SISTEMA DE EVALUACIÓN

- Instrumentos de evaluación: TEÓRICO – PRACTICO (Es condición del alumno presentarse con el docente para consultar sobre los trabajos teóricos a estudiar y ejercicios prácticos a evaluar)