



|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>ESPACIO CURRICULAR</b> | EDUCACIÓN FÍSICA –VARONES Y MUJERES-   |
| <b>CURSO</b>              | 4to años (TURNO MAÑANA Y NOCHE)  |
| <b>ORIENTACIÓN</b>        | Todas  |
| <b>DOCENTE/S</b>          | Arbizu, Claudio – Vega, David – Trento, Martin – Dávalos, Federico (TN) - Baldo, Gerardo (TN) Espino, Rocío – Grenon, Cecilia (TN) |
| <b>AÑO</b>                | <b>2025/2026</b>   |

### 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.**



Provincia de Santa Fe  
Ministerio de Educación

Escuela Normal Superior y Superior de Comercio N° 46

*Domingo Guzmán Silva*



## Programa de Exámenes

### 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)