



## PROGRAMA DE EDUCACION FISICA 2023

INSTITUTO DR. CARLOS PELLEGRINI

### CICLO ORIENTADO “DEPORTES ALTERNATIVOS”

UNIDAD 1 – **La construcción de la disponibilidad motriz y su manifestación singular.**

#### “Acondicionamiento físico”

- Circuito funcional con ejercicios de fuerza (piernas y brazos), resistencia, coordinación, abdominales y dorsales en forma controlada.
- Abdominales varones 50, mujeres 40.
- Flexiones de brazos realizadas correctamente varones 20, mujeres 15.
- Saltar soga (potencia y resistencia de piernas) 1 minuto.

Trabajo escrito (para alumnos que no pueden realizar actividad física) Monografías y deberán estudiarlas.

- Acondicionamiento físico – gimnástico (concepto, resistencia aeróbica, potencia agilidad, flexibilidad).
- Alimentación saludable. Definición. Pirámide nutricional. Efectos de las grasas en el organismo. Desayuno saludable. Ejemplos de alimentos malignos para el organismo.
- Deberá exponer su trabajo requerido ante el/los profesores.

#### UNIDAD 2 – “Deportes Alternativos”

- a) **Frisbee.** ¿Cómo se juega? Reglas. Elemento.
- b) **Lagori.** ¿Cómo se juega? Reglas. Elementos para su desarrollo.
- c) **Bijbol.** ¿Cómo se juega? Reglas. Elementos para su desarrollo.
- d) **Duni.** ¿Cómo se juega? Leyes universales del deporte. Construcción del **COR.**
- e) **Cacheball.** ¿Cómo se juega? Reglas. Material.
- f) **Pinfuvote** ¿Cómo se juega? Reglas. Elementos para su desarrollo.
- g) **Cornhole.** ¿Cómo se juega? Reglamento. Materiales para su desarrollo.
- h) **Kin ball.** ¿Cómo se juega? Reglamento. Materiales para su desarrollo.



Trabajo escrito (para alumnos que no pueden realizar actividad física) Monografías y deberán estudiarlas.

- El alumno deberá realizar una monografía del deporte que le sea asignado. Así mismo deberá estudiarla y exponerla frente al profesor o los profesores.

**UNIDAD 3 - La construcción de la interacción con el ambiente de manera equilibrada, sensible y de disfrute.**

**“Natación”**

- Ambientación. Dominio del cuerpo en el agua. Trabajo con apoyos fijos, móviles y sin apoyos.
- Flotación y respiración. Desplazamientos y deslizamientos.
- Estilo crol de frente. Brazada, patadas, respiración y coordinación. 50 mts con técnica adecuada.
- Estilo pecho. Brazada, patadas, respiración y coordinación. 50 mts con técnica adecuada.

Trabajo escrito (para los alumnos que no pueden realizar actividad física)

- Monografía. Ambientación en el medio acuático. Descripción de técnica de crol de frente y pecho. Nado completo.
- Deberá exponer su trabajo requerido ante el/los profesores.

ESTEBAN RICARDO SAN ROMAN  
PROFESOR EDUCACIÓN FÍSICA  
FACDEF - UNT



## PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

INSTITUTO DR. CARLOS PELLEGRINI –

AÑO 20223

DEPORTE: HOCKEY FEMENINO

PROFESORA CLAUDIA BUSICO

CICLO BÁSICO Y ORIENTADO

Las alumnas que rinden Educación Física deben presentar “Certificado de aptitud Física” (imprescindible) – Parte de examen y DNI – Equipo de Educación Física y de Natación.

### UNIDAD 1 – ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- Práctico N°1 – 12 min de trote ininterrumpido
- Práctico N°2 – Fuerza abdominal: 30 ejecuciones – Flexoextensiones de brazos 10 – fuerza de piernas.

### UNIDAD 2 – DEPORTE HOCKEY

- Pases – Recepción: Ejecutar 20 pases a 10m de distancia con técnica correcta.
- DriL: Dribbling – Pase a una compañera y tiro al arco. 10 ejecuciones correctas
- Corner Corto
- Penal
- Reglamento completo del deporte

### UNIDAD 3 – NATACIÓN

- Natación: Estilo pecho y crol
- Estilo Pecho: patada – brazada y respiración.
- 50m de Estilo Pecho
- Estilo libre: patada – brazada y respiración.
- 50m de Estilo Libre o crol

Muy Importante: Las alumnas que no pueden realizar actividad física deben documentar perfectamente la situación en Dirección de Estudios y con el docente de Educación Física. Presentar una monografía escrita con la “Historia del Deporte” y las “Reglas del Juego” Responder un cuestionario escrito de ambos.

En caso de encontrarse en período menstrual la disciplina Natación se evaluará una semana posterior en el Complejo Pelllegrini.





## PROGRAMA DE EXAMEN EDUCACION FISICA 2023

INSTITUTO DR. CARLOS PELLEGRINI

### CICLO ORIENTADO “VOLEY”

UNIDAD 1 – **La construcción de la disponibilidad motriz y su manifestación singular.**

#### “Acondicionamiento físico”

- Circuito funcional con ejercicios de fuerza (piernas y brazos), resistencia, coordinación, abdominales y dorsales en forma controlada.
- Abdominales varones 50, mujeres 40.
- Flexiones de brazos realizadas correctamente varones 30, mujeres 20.
- Saltar soga (potencia y resistencia de piernas) 1:30” minuto.

Trabajo escrito (para alumnos que no pueden realizar actividad física) Monografías y deberán estudiarlas.

- Acondicionamiento físico – gimnástico (concepto, resistencia aeróbica, potencia agilidad, flexibilidad).
- Alimentación saludable. Definición. Pirámide nutricional. Efectos de las grasas en el organismo. Desayuno saludable. Ejemplos de alimentos malignos para el organismo.
- Deberá exponer su trabajo requerido ante el/los profesores.

### UNIDAD 2 – “Deporte Vóley”

Técnica del pase de arriba. Autopases y pases con un compañero con y sin red de por medio.

Técnica del golpe de abajo. Recepción de la pelota de un compañero. Recepción de la pelota que viene del otro campo.

Saque de abajo. Técnica. Saque de arriba. Técnica.

Reglamento. Cancha. Posiciones. Rotaciones. Bloqueos. Zonas. Libero.

Trabajo escrito (para alumnos que no pueden realizar actividad física) Monografías y deberán estudiarlas.



- El alumno deberá realizar una monografía del deporte según el tema que le asigne el profesor. Así mismo deberá estudiarla y exponerla frente al profesor o los profesore.

### **UNIDAD 3 - La construcción de la interacción con el ambiente de manera equilibrada, sensible y de disfrute.**

#### **“Natación”**

- Ambientación. Dominio del cuerpo en el agua. Trabajo con apoyos fijos, móviles y sin apoyos.
- Flotación (1 min.) y respiración. Desplazamientos y deslizamientos.
- Estilo crol de frente. Brazada, patadas, respiración y coordinación. 50 mts con técnica adecuada.
- Estilo pecho. Brazada, patadas, respiración y coordinación. 50 mts con técnica adecuada.

#### Trabajo escrito (para los alumnos que no pueden realizar actividad física)

- Monografía. Ambientación en el medio acuático. Descripción de técnica de crol de frente y pecho. Nado completo.
- Deberá exponer su trabajo requerido ante el/los profesores.

ESTEBAN RICARDO SAN ROMAN  
PROFESOR EDUCACIÓN FÍSICA  
FACDEF - UNT



## PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

INSTITUTO DR. CARLOS PELLEGRINI –AÑO 2023

DEPORTE: VOLEIBOL FEMENINO

PROFESORA CLAUDIA BUSICO

CICLO BÁSICO y ORIENTADO

Las alumnas que rinden Educación Física deben presentar “Certificado de aptitud Física” (imprescindible) – Parte de examen y DNI – Equipo de Educación Física y de Natación.

### UNIDAD 1 – ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- Práctico N°1 – 12 min de trote ininterrumpido
- Práctico N°2 – Fuerza abdominal: 30 ejecuciones – Flexoextensiones de brazos 10 – fuerza de piernas.

### UNIDAD 2 – DEPORTE VOLEIBOL

- Práctico N°1 - 20 pases de manos altas en parejas con técnica adecuada.
- Práctico N° 2 – 20 pases de abajo (recepción) con técnica adecuada
- Práctico N° 3 – 10 saques péndulo (ciclo básico) De arriba o tenis (ciclo orientado)
- Práctico N 4 – Recepción – armado y ataque.
- Reglamento: cancha – posiciones- rotación – bloqueo – zona – líbero.

### UNIDAD 3 – NATACIÓN

- Natación: Estilo pecho y crol
- Estilo Pecho: patada – brazada y respiración.
- 50m de Estilo Pecho
- Estilo libre: patada – brazada y respiración.
- 50m de Estilo Libre o crol

Muy Importante: Las alumnas que no pueden realizar actividad física deben documentar perfectamente la situación en Dirección de Estudios y con el docente de Educación Física. Presentar una monografía escrita con la “Historia del Deporte” y las “Reglas del Juego” Responder un cuestionario escrito de ambos.  
En caso de encontrarse en período menstrual la disciplina Natación se evaluará una semana posterior en el Complejo Pelllegrini.







## PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

INSTITUTO DR. CARLOS PELLEGRINI – AÑO 2023

DEPORTE: HANDBALL FEMENINO

PROFESORA CLAUDIA BUSICO

CICLO BÁSICO Y ORIENTADO

Las alumnas que rinden Educación Física deben presentar “Certificado de aptitud Física” (imprescindible) – Parte de examen y DNI – Equipo de Educación Física y de Natación.

### UNIDAD 1 – ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- Práctico N°1 – 12 min de trote ininterrumpido
- Práctico N°2 – Fuerza abdominal: 30 ejecuciones – Flexoextensiones de brazos 10 – fuerza de piernas.

### UNIDAD 2 – DEPORTE HANDBALL

- Pases sobre hombro: Ejecutar 50 pases a 6m de distancia con técnica correcta.
- DriL: Dribling – Pase a una compañera y ritmo de tres tiempos.
- Lanzamiento al arco. 10 ejecuciones correctas
- Reglamento completo del deporte

### UNIDAD 3 – NATACIÓN

- Natación: Estilo pecho y crol
- Estilo Pecho: patada – brazada y respiración.
- 50m de Estilo Pecho
- Estilo libre: patada – brazada y respiración.
- 50m de Estilo Libre o crol

Muy Importante: Las alumnas que no pueden realizar actividad física deben documentar perfectamente la situación en Dirección de Estudios y con el docente de Educación Física. Presentar una monografía escrita con la “Historia del Deporte” y las “Reglas del Juego” Responder un cuestionario escrito de ambos.  
En caso de encontrarse en período menstrual la disciplina Natación se evaluará una semana posterior en el Complejo Pelllegrini.





## **PROGRAMA DE EXÁMEN**

### **EDUCACION FISICA**

### **ATLETISMO**

**INSTITUCION:** Instituto Dr. Carlos Pellegrini

**PROFESOR:** Germán López Berrizbeitia

**AÑO:** 2023

**ATLETISMO** – 1ro – 2do - 3ero – 4to – 5to y 6to AÑO

**AÑO** 2023

**PROF. GERMAN LOPEZ BERRIZBEITIA**

#### **UNIDAD 1 - “Acondicionamiento Físico”**

- Capacidades condicionales. (Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad)
- Entrenamiento aeróbico y anaeróbico.
- Ejercicios contruidos con elementos para desarrollar la coordinación óculo-manual.

#### **Evaluación:**

-Resistencia aeróbica.

-Fuerza abdominal: 40 a 45 repeticiones en 1 minuto.

-Fuerza flexo extensora de brazos: 15 a 20 repeticiones

-Trabajos de acción – reacción.

#### **UNIDAD 2 - “Atletismo”**

- Capacidades condicionales- Desplazamientos (adelante, atrás, Lateral) - Skkiping - coordinación.
- Historia del atletismo.
- Pruebas – reglamentación.
- Técnica de carrera - Partida baja - Velocidad. (100 – 200 – 400 metros) - Carrera medio fondo. (1500 – 3000 metros).
- Saltos (largo – alto).
- Lanzamientos (jabalina – bala).
- Posta - relevos.

**Evaluación:**

- Realizar carrera de velocidad 100 metros llanos en el tiempo pautado (entre 13 y 18 segundos con partida baja).
- Realizar posta grupal (4 x 100 metros en el tiempo estipulado para cada caso).
- Elegir salto en largo o lanzamiento de jabalina o bala. (Saltar o lanzar el elemento logrando la marca estipulada para cada caso).
- Historia del atletismo.

**UNIDAD 3 - "Natación"**

- Nado crol de frente.
- Recreación y juegos en el medio acuático.
- Flotación – propulsión – respiración.
- Medidas de seguridad e higiene.

**Evaluación:**

- Realizar nado crol de frente continuo a lo ancho del natatorio con respiración.
- Entrada al agua de cabeza.
- Flotación.

**Prof. Germán López Berrizbeitia**

PROGRAMA  
EDUCACION FISICA

HANDBALL  
(CICLO ORIENTADO)

INSTITUCION: Instituto Dr. Carlos Pellegrini  
PROFESOR: Germán López Berrizbeitia  
AÑO: 2023

**INSTITUTO DR. CARLOS PELLEGRINI**  
PROGRAMA DE EDUCACION FISICA  
**HANDBALL MASCULINO (CICLO ORIENTADO) 4to – 5to y 6to AÑO**  
AÑO 2023  
PROF. GERMAN LOPEZ BERRIZBEITIA

**UNIDAD 1** - “Acondicionamiento Físico”

- Capacidades condicionales.
- Entrenamiento aeróbico y anaeróbico.
- Ejercicios contruidos con elementos para desarrollar la coordinación oculo-manual.

**Evaluación:**

- Resistencia aeróbica.
- Fuerza abdominal: 45 a 50 repeticiones en 1 minuto.
- Fuerza flexo extensora de brazos: 15 a 20 repeticiones
- Trabajos de acción – reacción.

**UNIDAD 2** - “Handball”

- Fundamentos técnicos básicos (pase sobre hombro – suspendido – con caída – pase bajo mano – recepción – dribling – ritmo de tres tiempos – lanzamientos).
- Aplicación de reglamento.
- Fintas.
- Juego 7 x 7.
- Juego en equipo – (ataque y defensa).
- Sistemas defensivos.
- Estrategias – táctica.

**Evaluación:**

- Realizar pases sobre hombro (30 repeticiones en 1 minuto).
- Realizar ritmo de tres tiempos con lanzamiento al arco (6 pasadas, 4 deberán entrar al arco).
- Rendimiento en el juego (resolución de situaciones).

**UNIDAD 3 - "Natación"**

- Nado crol de frente – iniciación en estilo crol de espalda.
- Juegos en el agua.
- Flotación – propulsión – respiración.
- Medidas de seguridad e higiene.

**Evaluación:**

- Realizar nado crol de frente continuo a lo largo del natatorio con respiración.
- Entrada al agua de cabeza.
- Flotación en parte profunda (2 o 3 minutos).

**Prof. Germán López Berrizbeitia**



## **PROGRAMA DE EXAMENES PARA ALUMNOS REGULARES Y LIBRES.**

### **INSTITUTO DR. CARLOS PELLEGRINI.**

#### **EDUCACION FISICA**

**CURSOS: 1°, 2°, 3°, 4°, 5° y 6°.**( ciclos Básico y Orientado)

**PROFESOR: LIUS F. ANDUJAR**

**AÑO: 2023**

#### **CONTENIDOS CONCEPTUALES**

##### **UNIDAD N° 1: ACONDICIONAMIENTO FISICO**

- Circuito funcional de 20 minutos de duración.
- Habilidades motoras básicas ,desplazamientos, trabajos de fuerza, resistencia, coordinación y saltabilidad .

##### **UNIDAD N° 2 : DEPORTE BASQUET . HANDBALL.**

- Trabajo práctico de Dribling, Pase y Recepción, con Lanzamiento final .
- El circuito consiste en un dril de habilidades motrices donde deberá conducir el balón con Dribling a través de conos dispuestos en zigzag en diferentes puntos del campo , apoyándose de pase y recepción para poder ir avanzando en el circuito finalizando con un lanzamiento final desde la zona de 2 puntos ( área restringida) . Se deberán realizar 7 pasadas del mismo .

##### **UNIDAD N° 3 : NATACIÓN.**

- Dril de ambientación al medio acuático: ejercicios de inmersión, flotación, deslizamiento, propulsión, respiración.

PROFESOR  
LUIS FERNADO ANDUJAR