



INSTITUTO SAN ROMÁN

A -253 DE ENSEÑANZA PRIVADA INCORPORADO A LA ENSEÑANZA OFICIAL



Religiosos
Agustinos
de la Asunción

PROGRAMA 2026

Departamento: Educación Física

Asignatura: Educación Física

Docente: María Mercedes Rebagliati / Gonzalo Fontenla

Año: 1os años

División: Economía / Naturales / Sociales

Objetivos vertebrales:

- Que el/la alumna/o desarrolle integralmente las Capacidades Físicas y Motoras
- Que el/la alumna/o domine las Técnicas Específicas de Deportes Colectivos
- Fomentar en los alumnos el Espíritu de Equipo y Colaboración

Núcleo vertebral 1: *Que la/el alumna/o conozca las capacidades Físicas y Motoras*

Contenidos nodales:

Gimnasia para la formación corporal – Resistencia aeróbica / Fuerza Resistencia / Velocidad / Flexibilidad (movilidad articular y elongación) - Coordinación

Núcleo vertebral 2: *Que la/el alumna/o conozca las técnicas gimnástica (deportes cerrados)*

Contenidos nodales:

Equilibrio – posturas correctas – ejecución gimnástica (apoyos, roles, giros)

Núcleo vertebral 3: *Que la/el alumna/o domine las técnicas de los deportes abiertos*

Contenidos nodales:

Básquetbol: dribling, pases y lanzamientos – juegos reducidos (reglas básicas)

Handball: pases y lanzamientos al arco – juegos predeportivos (reglas básicas)

Vóleibol: golpes de manos altas y bajas, saque – juego reducido (reglas básicas)

Herramientas pedagógicas/tecnológicas:

Metodología de evaluación: Se evaluará a través de driles deportivos, circuitos de fuerza y resistencia y Pruebas de Aptitud física (siempre partiendo de un trabajo diagnóstico y no de alcanzar un determinado resultado – mejora individual)

Pautas de aprobación:

- Trabajo diario en clase
- Asistencia a clase
- Correcta ejecución de las técnicas