



# INSTITUTO SAN ROMÁN

A -253 DE ENSEÑANZA PRIVADA INCORPORADO A LA ENSEÑANZA OFICIAL



---

## PROGRAMA 2026

---

**Departamento:** Educación Física

**Asignatura:** Educación Física

**Docente:** María Laura Bloise / Gonzalo Fontenla

**Año:** 5os años

**División:** Economía / Naturales / Sociales

---

### Objetivos vertebrales:

- Que el/la alumna/o desarrolle y reconozca la importancia de las Capacidades Físicas y Motoras
- Que el/la alumna/o domine y sepa aplicar 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 y la importancia que tienen éstas en el desarrollo del cuerpo*

#### Contenidos nodales:

*Gimnasia para la formación corporal – Resistencia aeróbica / Fuerza Resistencia / Velocidad / Flexibilidad (movilidad articular y elongación) – Coordinación – Pliometría – Elaboración de una Entrada en Calor y Un circuito de Fuerza (con elementos básicos)*

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

#### Contenidos nodales:

Equilibrio – posturas correctas – ejecución gimnástica (apoyos, roles, media luna, vertical, vertical rol, balanceos, giros) – elaboración de esquema con elemento libre

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

#### Contenidos nodales:

Básquetbol: aplicación de las técnicas en el juego formal, técnicas ofensivas y defensivas básicas – juego formal (reglas básicas)

Handball: aplicación de las técnicas en el juego formal, técnicas ofensivas y defensivas básicas – juego formal (reglas básicas)

Vóleybol: aplicación de las técnicas en el juego formal – juego 6 vs 6 (reglas básicas)

---

### Herramientas pedagógicas/tecnológicas:

**Metodología de evaluación:** Se evaluará a través de driles deportivos, esquemas de elaboración propia, 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



# INSTITUTO SAN ROMAN

A -253 DE ENSEÑANZA PRIVADA INCORPORADO A LA ENSEÑANZA OFICIAL



Religiosos  
Agustinos  
de la Asunción

- 
- Asistencia a clase
  - Correcta ejecución de las técnicas