



Provincia de Buenos Aires  
Dirección General de Cultura y

Educación

E.E.T. N°3

**Contenidos por año y temario de la comisión Evaluadora**  
**Regulares y Previos**  
**2023 / 2024**

**Materia:** Educación Física

**Año:** Básica, Tercero

**3°**

**Contenidos:**

**1- Conciencia y constitución corporal**

- Sistema respiratorio. Órganos que lo componen. Importancia de la respiración en la actividad física. Frecuencia respiratoria. Composición química del aire. Importancia del oxígeno. Circulación del aire desde que ingresa a la vía aérea hasta la asimilación del oxígeno por los hematíes o glóbulos rojos.
- Sistema oseo-artro-muscular
- Huesos. Concepto. Función. Clasificaciones. Tipos. Nombre de los diferentes huesos que constituyen el esqueleto y su ubicación.
- Articulaciones. Concepto. Función. Clasificaciones. Tipos según su movilidad. Nombre las diferentes articulaciones que integran el esqueleto, y su ubicación.
- Músculos. Concepto. Función. Clasificaciones. Tipos. Nombre los diferentes músculos y su ubicación.
- Adicciones. Alcoholismo

## 2- Deportes urbanos y otros.

- Parkour, Skate. Roller. BMX. Longboarding. Capoeira. Artes marciales mixtas.

## 3- Nociones corporales, actividad y preparación física – juego – mini deporte, practicas ludomotrices y deportivas.

- Organización de un plan de entrenamiento básico para un deportista determinado teniendo en cuenta las partes constitutivas: entrada en calor, actividad principal y vuelta a la calma, y trabajando las diferentes capacidades condicionales (fuerza, velocidad, resistencia. Flexibilidad)
- Organización para una clase con un grupo de deportistas, sobre el estiramiento de los diferentes grupos musculares y articulares.
- DEPORTES. (3º y 4º año hay unidad de temas)
- Handbol. Técnica de pase bajo cadera y bajo mano. Lanzamientos rectificad. Finta y amague. Fases del juego. Sistemas de Defensa individual, 6.0; 5.1; 3.2.1y de ataque 3.3; 2.4. Posiciones dentro del campo de juego. Aspectos reglamentarios
- Futbol. Principios tácticos individuales de defensa y de ataque. Posiciones dentro del campo de juego. Aspectos reglamentarios.
- Vóley. Armado a diferentes alturas y direcciones. Secante. Saque de arriba. Posiciones dentro del campo de juego. Aspectos reglamentarios.
- Atletismo. Técnica de lanzamiento de bala. Carrera de 80mts, 1200mts. Salto en alto. Relevos 5 x 80mts
- Otros: Básquet. Amague. Finta. Cortina. Pivote. 3 vs 3. Posiciones dentro del campo de juego. Aspectos reglamentarios.

## 4- Primeros Auxilios.

- Contusiones. Hematomas. Hemorragia interna. Fracturas. Cerradas y abiertas. Grados.
- Aspectos básicos de los primeros auxilios. Inmovilizaciones.
- El socorrista. Pautas generales de actuación. Evaluación de la escena del accidente.

#### Mecánica de evaluación en la Comisión Evaluadora.

- 1- Presentación de monografía escrita, tema a elección.
  - En carpeta o Folio
  - Con Carátula
  - Apellido, Nombre y Curso
  - Hojas Numeradas
- 2- Defensa de dicha monografía ante la mesa examinadora.
- 3- Desarrollo de los diferentes contenidos descriptos con anterioridad, independientemente de la monografía escrita, en forma teórica o práctica según corresponda.

Departamento de Educación Física