

Anexo 1- Colegio Nacional de Monserrat - Programa Combinado para Examen de Educación Física y Escuadras I - Cuarto año - Plan de Estudios 2018 – Vigente a partir de los exámenes del turno de febrero de 2026 en adelante.

COLEGIO NACIONAL DE MONSERRAT
PROGRAMA COMBINADO PARA EXAMEN DE
EDUCACIÓN FÍSICA Y ESCUADRAS I
CUARTO AÑO - Plan de Estudios 2018

Vigente a partir de los exámenes del turno de febrero de 2026 en adelante.

Todas las unidades del programa combinado están atravesadas por los tres ejes de la asignatura: *prácticas corporales motrices y ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo, a los otros y con el ambiente natural.*

UNIDAD N°1:

- Imagen y esquema corporal. Su construcción y relación con trayectorias de vida.
- Modelos dominantes de cuerpo; estereotipos. Relaciones de género.
- Capacidades Motoras. Clasificación e identificación de cada una.

DEPORTE ESCOLAR. VOLEIBOL:

- Habilidades Técnicas Específicas: Manejo Alto a dos manos. Manejo Bajo con manos juntas. Saque de Abajo y Saque Alto. Posición básica. Desplazamientos con respecto al balón.
- Acciones Tácticas Básicas de Ataque: pases con cambio de dirección, ubicación del balón en espacios libres por encima de la red. La rotación. Sistema en “W”.
- Acciones Tácticas Básicas de Defensa: ocupación del campo en relación al balón y a la red. Anticipación, desplazamientos y lectura de trayectoria del balón. La recepción.

Sistema defensivo con jugador 6 atrasado. Sistema defensivo con jugador 6 adelantado.

- Reglamento: acciones permitidas y no permitidas en el toque del balón, infracciones frecuentes, reposiciones de balón. La Rotación. Duración del juego. Componentes generales del campo de juego.
- Juego Formal: aplicación de Habilidades Técnicas y Capacidades Tácticas Básicas en situaciones de juego reducido (2c2, 3c3). Juego 6c6.

UNIDAD N°2:

- La actividad física. Beneficios para la salud.
- El flagelo de las adicciones: conductas adictivas y su impacto en su desarrollo corporal.

Anexo 1- Colegio Nacional de Monserrat - Programa Combinado para Examen de Educación Física y Escuadras I - Cuarto año - Plan de Estudios 2018 – Vigente a partir de los exámenes del turno de febrero de 2026 en adelante.

- Ejercitación y desarrollo de las distintas Capacidades Condicionales.

DEPORTE ESCOLAR. BASQUETBOL

- Habilidades Técnicas Específicas: manipulación y control del balón, distintos tipos de dribbling, combinaciones. Paradas 1T y 2T. Pívorot, giros frontales y dorsales. Pase de Pecho y Pase Sobre Cabeza con dos manos a diferentes alturas y distancias.

Recepciones. Lanzamiento a pie firme. Ritmo de 2T con mano hábil. Posición defensiva.

- Acciones Tácticas Básicas de Ataque: ocupación de espacios libres, desmarque a distancia, circulación de balón.
- Acciones Tácticas Básicas de Defensa: marcaje individual y zonal, desplazamientos, interceptación.
- Reglamento: acciones permitidas y no permitidas en posesión del balón, infracciones frecuentes, reposiciones de balón. Duración del juego. Componentes generales del campo de juego.
- Juego Formal: aplicación de Habilidades Técnicas y Capacidades Tácticas Básicas en situaciones de juego reducido (3x3, 3x3+1). Juego 5c5.
- La actividad física y su relación con el ambiente natural.

UNIDAD N°3:

- Recomendaciones prácticas para la realización de actividades físicas: vestimenta; calzado; hidratación; alimentación; hora y temperatura óptima.
- El ambiente social y las prácticas corporales hegemónicas.
- Capacidades Coordinativas y su transferencia a gestos técnicos deportivos.

DEPORTE ESCOLAR. FÚTBOL

- Habilidades Técnicas Específicas: distintos tipos de Conducción del balón, Control o parada. Pases con cara interna y con empeine del pie. Fintas con balón. Tiro o remate con cara interna, empeine y punta del pie. Posición y desplazamientos defensivos.
- Acciones Tácticas Básicas de Ataque: Sistemas Ofensivos. Posicionamiento en el campo en posesión del balón. Búsqueda de espacios libres a corta y larga distancia, rotaciones simples con el portador del balón
- Acciones Tácticas Básicas de Defensa: Sistemas defensivos. Marcaje en zona; marcaje individual. Repliegue y presión.
- Reglamento: acciones permitidas y no permitidas en posesión del balón, infracciones frecuentes, reposiciones de balón. Duración del juego. Componentes generales del campo de juego.

Anexo 1- Colegio Nacional de Monserrat - Programa Combinado para Examen de Educación Física y Escuadras I - Cuarto año - Plan de Estudios 2018 – Vigente a partir de los exámenes del turno de febrero de 2026 en adelante.

- Juego Formal: aplicación de Habilidades Técnicas y Capacidades Tácticas Básicas en situaciones de juego reducido (3x3, 3x3+1). Modalidades del Juego: 5c5; 7c7; 9c9; 11c11.
- Normas de cuidado del medio ambiente y disfrute del mismo.

UNIDAD 4:

- La actividad física. Beneficios para la salud.
- Habilidades Motrices. Ejecución y ejercitación de distintas habilidades motrices aprendidas. Manipulación y control del móvil. Variación de los desplazamientos, giros, metas.

DEPORTE ESCOLAR. HÁNDBALL

- Habilidades Técnicas Específicas: manipulación del balón, dribbling. Pases y recepciones a diferentes distancias, pase sobre hombro. Lanzamiento a pie firme, en salto, ritmo de tres tiempos.
- Acciones Tácticas Básicas en Ataque: ocupación de espacios libres, desmarque a distancia, circulación de balón. Fases del ataque.
- Acciones Tácticas Básicas de Defensa: marcaje individual y zonal, desplazamientos, interceptación y quite del balón. Sistema 6-0.
- Reglamento: acciones permitidas y no permitidas en posesión del balón, infracciones frecuentes, reposiciones de balón. Duración del juego. Componentes generales del campo de juego.
- Juego Formal: aplicación de Habilidades Técnicas y Capacidades Tácticas Básicas en situaciones de juego (4c4, 5c5, 5c5+1). Juego 7c7.
- Juegos en el medio natural. Características. Medidas de seguridad y recomendaciones para la práctica de actividades al aire libre.



Universidad Nacional de Córdoba
2025

**Hoja Adicional de Firmas
Informe Gráfico**

Número:

Referencia: PROGRAMA COMBINADO 4TO AÑO EDUCACION FÍSICA Y ESCUADRAS I

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 3 pagina/s.