

Anexo 1- Colegio Nacional de Monserrat - Programa Combinado para Examen de Educación Física y Escuadras II - Quinto 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 II**  
**QUINTO 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 1:

- La alimentación equilibrada, la salud y la relación con la actividad física.
- Los malos hábitos de descanso que perjudican la salud.
- La estrategia como plan para resolver el juego.

DEPORTE ESCOLAR HANDBALL

- Habilidades técnicas específicas: manipulación de la pelota, dribbling. Pases y recepciones a diferentes distancias, pase sobre hombro. Lanzamiento a pie firme, en suspensión.
- Acciones tácticas básicas en ataque: ocupación de espacios libres, desmarque a distancia, circulación de pelota.
- Acciones tácticas básicas de defensa: marca individual y zonal, desplazamientos, intercepción y quite de la pelota. Sistema 6-0.
- Reglamento: acciones permitidas y no permitidas en posesión de la pelota y sin la pelota infracciones frecuentes, reposiciones de la pelota. Duración del juego. Componentes generales del campo de juego.
- Juego Formal: aplicación de habilidades técnicas y capacidades tácticas básicas en situaciones de juego. Juego 7c7.
- La educación ambiental y los recursos naturales.

UNIDAD 2:

- Las actividades y la valoración de los efectos que tienen en la salud.
- El conocimiento de los efectos que produce la actividad física en nuestro organismo.

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

- Los tipos de contracción muscular.

#### DEPORTE ESCOLAR VOLEIBOL

- Habilidades técnicas específicas: manejo alto a dos manos. Manejo bajo con manos juntas. Saque de abajo, saque alto. Posición básica. Desplazamientos con respecto a la pelota.
- Acciones tácticas básicas de ataque: pases con cambio de dirección, ubicación de la pelota en espacios libres por encima de la red. La rotación.
- Acciones tácticas básicas de defensa: ocupación del campo en relación a la pelota y a la red. Anticipación, desplazamientos.
- Reglamento: acciones permitidas y no permitidas en el toque de la pelota, infracciones frecuentes, reposiciones de la pelota. 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. Juego 6c6.
- El campamento y el acantonamiento: sus características propias.

#### UNIDAD 3: DISPONIBILIDAD MOTRIZ BÁSICA

- El juego reglado como proyección social y actividad lúdica saludable.
- El rendimiento motor y su mejora.

#### DEPORTE ESCOLAR BASQUETBOL

- Habilidades técnicas específicas: manipulación y control de la pelota. Paradas 1T y 2T. Pívor, giros frontales y dorsales. Pase de pecho, sobre la cabeza, pase sobre hombro. Recepciones. Lanzamiento a pie firme, en suspensión.
- Posición defensiva.
- Acciones tácticas básicas de ataque: ocupación de espacios libres, desmarque a distancia, circulación de la pelota.
- Acciones tácticas básicas de defensa: marca individual y zonal, desplazamientos, intercepción.
- Reglamento: acciones permitidas y no permitidas en posesión de la pelota y sin la pelota infracciones frecuentes, reposiciones de la pelota. Duración del juego. Componentes generales del campo de juego.
- Juego Formal: aplicación de habilidades técnicas y capacidades tácticas básicas en situaciones de juego. Juego 5c5.

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

- El efecto invernadero y las consecuencias sobre la fauna, la flora y las actividades humanas.

#### UNIDAD 4:

- La responsabilidad y la actitud en la práctica de juegos y deportes a pesar de los resultados.
- El respeto a la diversidad de género en la realización de las actividades para generar una comunicación inclusiva.
- El ajuste de las acciones de acuerdo al tiempo y el espacio.

#### DEPORTE ESCOLAR FÚTBOL

- Habilidades técnicas específicas: distintos tipos de conducción de la pelota, control o parada. Pases con cara interna y externa, con empeine, fintas con pelota y sin pelota. Tiro o remate con cara interna, externa, empeine y punta del pie. Posición y desplazamientos defensivos.
- Acciones tácticas básicas de ataque. Posicionamiento en el campo en posesión de la pelota. Búsqueda de espacios libres a corta y larga distancia, rotaciones simples con el portador de la pelota.
- Acciones tácticas básicas de defensa. Marca en zona y marca individual.
- Reglamento: acciones permitidas y no permitidas en posesión de la pelota, infracciones frecuentes, reposiciones de la pelota. Duración del juego. Componentes generales del campo de juego.
- Juego Formal: aplicación de habilidades técnicas y capacidades tácticas básicas en situaciones de juego.
- La mochila su preparación para caminatas y campamentos.
- Los juegos en ambientes naturales.



Universidad Nacional de Córdoba  
2025

**Hoja Adicional de Firmas  
Informe Gráfico**

**Número:**

**Referencia:** PROGRAMA COMBINADO 5TO AÑO EDUCACIÓN FISICA Y ESCUADRAS II

---

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