



Instituto Ntra. Sra. De Luján
HH. MM.

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: QUANTIN, Patricia / LATTANZI, Carla

CURSO: 4° **DIVISIÓN:** A / B / C

CONTENIDOS / UNIDADES:

1. EJE CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD

- Las capacidades condicionales
- Resistencia aeróbica general y su desarrollo
- La fuerza y la secuencia de ejercicios para el desarrollo de diferentes grupos musculares
- La flexibilidad y su tratamiento en función de las necesidades personales
- La velocidad en las diferentes acciones motrices
 - Las capacidades coordinativas
- Las capacidades coordinativas y su ajuste general y/o específico para el desempeño motor
- La práctica habitual de actividades motrices como prevención sistemática de las adicciones
 - La conciencia corporal
- Actitudes y posturas corporales. Su mejora mediante secuencias de actividades motrices
- La organización de actividades motrices compartidas, su cuidado y respeto corporal entre los géneros
 - Habilidades motrices
- La combinación de habilidades motrices seleccionadas para la resolución de situaciones específicas en el campo de las actividades deportivas, gimnásticas o expresivas

2. EJE CORPOREIDAD Y SOCIO-MOTRICIDAD

- La construcción del juego deportivo y el deporte escolar
- La estructura de los juegos deportivos como construcción solidaria y compartida: finalidad, regla, estrategia, habilidades motrices, espacios y comunicación
- La adecuación de las reglas de juego al nivel de habilidad de los jugadores y su capacidad de resolución táctica
- La resolución táctica de situaciones específicas de ataque y defensa

- **La integración de la propia habilidad motriz con la de los compañeros de juego para la resolución socio-motriz de las situaciones de juego**
- **La construcción de valores superadores sobre las diferentes manifestaciones del deporte, los mensajes de los medios y los comportamientos deportivos.**
 - **Comunicación corporal**
- **La utilización efectiva de códigos gestuales y acciones motrices en situaciones deportivas, gimnásticas o expresivas.**
- **La producción creativa de acciones motrices con finalidad expresiva y/o comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones, ideas, con o sin soportes musicales a partir de proyectos grupales consensuados.**

3. EJE CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN EL MEDIO AMBIENTE

– La relación con el ambiente

- **La prevención de riesgos y la utilización racional y cuidadosa de los elementos naturales**

PARTE PRÁCTICA

- *Diseñar y realizar una entrada en calor general de 15 minutos*
- *Saber identificar y señalar los grandes grupos musculares y realizar las formas de elongación.*
- *Elaborar y ejecutar un trabajo en Circuito de las capacidades condicionales de 10 estaciones teniendo en cuenta las variables: Intensidad, tiempo y variedad*
- *Desarrollar y ejecutar los fundamentos básicos de los talleres elegidos en el año como así también su lógica de juego en situaciones específicas de ataque y defensa. Saber diseñar y realizar ejercitaciones, juegos reducidos y/o aplicativos. (en Deportes Alternativos deberán presentar además, la coreografía desarrollada en el 2do trimestre)*
- *Aquellos talleres que desarrollaron el Proyecto “Compartiendo lo que aprendimos” (talleres YOGA y DEPORTES ALTERNATIVOS en el que participaron en la programación, organización, ejecución y evaluación de actividades ludo-motrices para los niños de jardín y/o Primaria deberán presentarlo.*
- *Taller Yoga: Crear una secuencia de 12 posturas encadenadas y representarla corporalmente con música*
- *Proyecto didáctico “Prueba de integración” Realizar 3k*

PARTE TEORICA

- *Describir los beneficios de la Actividad aeróbica, alimentación saludable, fundamentación de la entrada en calor, beneficios de la elongación y la importancia de la hidratación.*
- *Saber identificar en la figura del cuerpo humano los grandes grupos musculares y poder describir 3 variantes de cada forma de elongación.*
- *Reglamento de los deportes de los talleres elegidos, que adaptación se realiza en el colegio*
- *Proyecto “juego Limpio” desarrollar frases que inviten a jugar para compartir, para encontrarse con otros poniendo el acento en valores, en el cuidado, el respeto, la participación, etc.*
- *Taller yoga: presentar un cuaderno con las imágenes (ilustración o recorte) describiendo la ejecución y los beneficios de las siguientes posturas:*
Adho mukha svanasana
Trikonasana
Balāsana
Malāsana
Salamba savangāsana
Bhujangāsana
Garuudāsana
- *Lecturas Orientadoras: * “Actividad Física, Deporte y Salud” , Cap. 2, 3 y 4; de José Devis Devis, Biblioteca Temática del Deporte .Ed Continente*
** Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y Actividades Prácticas; Ed. Oceano*

Condiciones para rendir el examen:

- ✓ Presentarse con UNIFORME COMPLETO y LIBRETA de comunicados. (No será permitido el uso de “crocks” y el cabello deberá estar atado. Deberá traer una botella con agua, gorro y protector solar)
- ✓ Respetar el horario de inicio de la Comisión Evaluadora, con una tolerancia no mayor a 20 min.
- ✓ El examen tendrá dos instancias obligatorias primero una Teórica y a continuación una Práctica
- ✓ Podrá realizar consultas en la semana de orientación, pudiendo presentarse en otras oportunidades a realizar consultas en los horarios habituales de la materia)

Alumnos en situación de No Promoción (por inasistencias) y con promedio final 7 o más:

Núcleos temáticos obligatorios para estudiar:

PARTE PRÁCTICA

- *Diseñar y realizar una entrada en calor general de 15 minutos*
- *Saber identificar y señalar los grandes grupos musculares y realizar las formas de elongación.*
- *Elaborar y ejecutar un trabajo en Circuito de las capacidades condicionales de 10 estaciones teniendo en cuenta las variables: Intensidad, tiempo y variedad*
- *Desarrollar y ejecutar los fundamentos básicos de los talleres elegidos en el año como así también su lógica de juego en situaciones específicas de ataque y defensa. Saber diseñar y realizar ejercitaciones, juegos reducidos y/o aplicativos. (en Deportes Alternativos deberán presentar además, la coreografía desarrollada en el 2do trimestre)*
- *Aquellos talleres que desarrollaron el Proyecto “Compartiendo lo que aprendimos” (talleres YOGA y DEPORTES ALTERNATIVOS en el que participaron en la programación, organización, ejecución y evaluación de actividades ludo-motrices para los niños de jardín y/o Primaria deberán presentarlo.*
- *Taller Yoga: Crear una secuencia de 12 posturas encadenadas y representarla corporalmente con música*
- *Proyecto didáctico “Prueba de integración” Realizar 3k*

PARTE TEORICA

- *Describir los beneficios de la Actividad aeróbica, alimentación saludable, fundamentación de la entrada en calor, beneficios de la elongación y la importancia de la hidratación.*
- *Saber identificar en la figura del cuerpo humano los grandes grupos musculares y poder describir 3 variantes de cada forma de elongación.*
- *Reglamento de los deportes de los talleres elegidos, que adaptación se realiza en el colegio*
- *Proyecto “juego Limpio” desarrollar frases que inviten a jugar para compartir, para encontrarse con otros poniendo el acento en valores, en el cuidado, el respeto, la participación, etc.*
- *Taller yoga: presentar un cuaderno con las imágenes (ilustración o recorte) describiendo la ejecución y los beneficios de las siguientes posturas:*

Adho mukha svanasana

Trikonasana

Balāsana

Malāsana

Salamba savangāsana

Bhujangāsana

Garuudāsana

- *Lecturas Orientadoras: * “Actividad Física, Deporte y Salud” , Cap. 2, 3 y 4; de José Devis Devis, Biblioteca Temática del Deporte .Ed Continente*
** Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y Actividades Prácticas; Ed. Oceano*

Condiciones para rendir el examen:

- ✓ Presentarse con UNIFORME COMPLETO y LIBRETA de comunicados. (No será permitido el uso de “crocks” y el cabello deberá estar atado. Deberá traer una botella con agua, gorro y protector solar)
- ✓ Respetar el horario de inicio de la Comisión Evaluadora, con una tolerancia no mayor a 20 min.
- ✓ El examen tendrá dos instancias obligatorias primero una Teórica y a continuación una Práctica
- ✓ Podrá realizar consultas en la semana de orientación, pudiendo presentarse en otras oportunidades a realizar consultas en los horarios habituales de la materia)