



Instituto Ntra. Sra. De Luján
HH. MM.

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: QUANTIN, Patricia / LATTANZI, Carla

CURSO: 5° **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 12 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. 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 “Juegos Olímpicos” saber dónde, cuándo y cómo comenzaron. En el 2016 donde y cuando se realizaron, que países participan y que deportes se realizan. Atletas argentinos que participaron en estos juegos. Significado de los anillos. Que son los Juegos Paralímpicos. Elegir un deporte en el que atletas de nuestro país nos representaron y relatar la actuación en estos juegos.*
- *Proyecto “Naipes musculares” presentar naipes donde de manera **visual** se pueda observar claramente como trabajar las capacidades condicionales. Deberá traer 3 naipes con ejercitaciones diferentes para cada capacidad condicional: RESISTENCIA, VELOCIDAD, FUERZA Y FLEXIBILIDAD.*
- *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*
 - Balasana*
 - Malasana*
 - Salamba savangasana*
 - Bhujangasana*
 - Garuudasana*
- *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 12 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. 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 “Juegos Olímpicos” saber dónde, cuándo y cómo comenzaron. En el 2016 donde y cuando se realizaron, que países participan y que deportes se realizan. Atletas argentinos que participaron en estos juegos. Significado de los anillos. Que son los Juegos Paralímpicos. Elegir un deporte en el que atletas de nuestro país nos representaron y relatar la actuación en estos juegos.*
- *Proyecto “Naipes musculares” presentar naipes donde de manera **visual** se pueda observar claramente como trabajar las capacidades condicionales. Deberá traer 3 naipes con*

ejercitaciones diferentes para cada capacidad condicional: RESISTENCIA, VELOCIDAD, FUERZA Y FLEXIBILIDAD.

- *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

Balasana

Malasana

Salamba savangasana

Bhujangasana

Garuudasana

- *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)