



Instituto Ntra. Sra. De Luján
HH. MM.

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: QUANTIN, Patricia / LATTANZI, Carla/ ROMÁN, Renata

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 8 estaciones teniendo en cuenta las variables: Intensidad, tiempo y variedad.*
- *Desarrollar cuatro juegos alternativos.*
- *Taller deportivo: Reglamento y fundamentos de los deportes elegidos como así también su lógica de juego en situaciones específicas de ataque y defensa. Saber diseñar y realizar ejercitaciones, juegos reducidos y/o aplicativos.*
- *Taller Yoga: Crear una secuencia de 12 posturas encadenadas y representarla corporalmente con música. Y exponer algunas de las técnicas de relajación trabajadas en clase*

PARTE TEORICA

- *Describir los beneficios de la Actividad aeróbica, fundamentación de la entrada en calor y beneficios de la elongación.*
- *Saber identificar en la figura del cuerpo humano los grandes grupos musculares y poder describir 3 variantes de cada forma de elongación.*
- *Describir las capacidades físicas del cuerpo: Capacidades condicionales y capacidades coordinativas.*

- *Saber el concepto de “Deportes alternativos”.*
- *Reglamento de los deportes de los talleres elegidos, que adaptación se realiza en el colegio*

*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:

Presentarán el siguiente trabajo:

- 1- NOMBRAR Y DESCRIBIR LAS CUATRO CAPACIDADES CONDICIONALES.
- 2- DESCRIBIR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS.
- 3- REALIZAR UN CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO QUE CONTENGA SIETE ESTACIONES EN LAS CUALES SE TRABAJEN LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS. (Debe especificar qué capacidades se están trabajando en cada estación y realizar un dibujo del circuito, especificando tiempo de trabajo y de descanso).
- 4- ¿QUÉ SON LOS DEPORTES ALTERNATIVOS?
- 5- BUSCAR DOS JUEGOS O DEPORTES ALTERNATIVOS, PRESENTAR UNA BREVE EXPLICACIÓN DE LOS MISMOS Y REALIZAR UNA PROPUESTA ALTERNATIVA A ESTOS.
- 6- REALIZAR UNA ENTRADA EN CALOR (RELACIONANDO EL TRABAJO PRINCIPAL DE ALGUNA CAPACIDAD CONDICIONAL) PARA EL DEPORTE ALTERNATIVO: “FLOORBALL”.

Realizando una defensa oral del mismo, el día del examen.

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).

