



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 la logística de juego en el aula o en las instalaciones de la escuela que se realiza con el niño y con el profesor*
- *Aquellos talleres que desarrollaron el Proyecto “Compartiendo lo que aprendimos” (talleres YOGA 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*

#### ***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.*
- *Describir y desarrollar los Juegos y deportes alternativos realizados en la Actividad de Cierre*
- *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***

- *Taller Yoga: Crear una secuencia de 12 posturas encadenadas y representarla corporalmente con música*

#### ***PARTE TEORICA***

- ***Desarrollar el TP “INCORPORA ACTIVIDAD FISICA A TU VIDA”***
- *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)

[Capte la atención de los lectores mediante una cita importante extraída del documento o utilice este espacio para resaltar un punto clave. Para colocar el cuadro de texto en cualquier lugar de la página, solo tiene que arrastrarlo.]