



Instituto Ntra. Sra. de Luján  
HH. MM.

## PROGRAMA 2017

**MATERIA:** EDUCACION FISICA

**DOCENTE:** Alejandro Bullón

**CURSO:** 4to

**DIVISIÓN:** A, B, C

### **CONTENIDOS / UNIDADES:**

#### ***Unidad Didáctica 1 Concepción de la Educación Física relacionada con la salud***

Los conceptos relacionados a la materia. Motricidad, Sociomotricidad, Educación Física, gimnasia, deporte, practicas motrices. Su relación con los hábitos saludables y su incorporación en tiempos constitutivos de crecimiento. La recreación activa y las prácticas escolares y extraescolares.

#### ***Unidad Didáctica 2 Una EF para autogestionar el propio estado saludable***

Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para la constitución corporal. La resistencia aeróbica y anaeróbica. Sus diferencias. Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización y utilidad. La secuenciación de proyectos personales de formación corporal y motriz. El control del ritmo cardiorrespiratorio. Valoración de las tareas en grupo para organizar, desarrollar y evaluar proyectos de constitución corporal.

#### ***Unidad Didáctica 3 Conociendo el deporte dentro y fuera de la Escuela***

Los principios para el desarrollo de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos. Las habilidades motrices propias de los diferentes juegos deportivos y deportes seleccionados. La distribución acordada de roles y funciones. Los valores que sustentan las distintas manifestaciones del deporte.

#### ***Unidad Didáctica 4 El desempeño motor en la vida cotidiana y el deporte***

Las capacidades coordinativas y su ajuste específico. Su implicancia en la vida cotidiana y el deporte. Secuencias corporales sistematizadas e integradas en proyectos de corto plazo para la propia constitución corporal. Los elementos constitutivos de la estructura sociomotriz de los juegos deportivos y deportes (elementos técnicos, tácticos, estrategias y roles, condiciones corporales, emocionales y expresivas).

#### ***Unidad Didáctica 5 El deporte no convencional como actividad Socializante***

Los juegos deportivos y deportes su construcción solidaria, compartida de sus distintos aspectos y prácticas. Las reglas de juego. Su conocimiento funcional y aplicativo en distintas situaciones. Las habilidades motrices propias de cada actividad deportiva. La observación y corrección recíproca. Interacción y comunicación corporal.

### **Condiciones para rendir el examen:**

- ✓ Presentarse con UNIFORME COMPLETO y LIBRETA de comunicados.
- ✓ Respetar el horario de inicio de la Comisión Evaluadora, con una tolerancia no mayor a 20 min.
- ✓ Presentar carpeta con Trabajos Prácticos Completos. Realizar y aprobar la evaluación escrita ante la Comisión.

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

#### **Núcleos temáticos obligatorios para estudiar:**

#### ***Unidad Didáctica 1 Concepción de la Educación Física relacionada con la salud***

Los conceptos relacionados a la materia. Motricidad, Sociomotricidad, Educación Física, gimnasia, deporte, practicas motrices. Su relación con los hábitos saludables y su incorporación en tiempos constitutivos de crecimiento. La recreación activa y las prácticas escolares y extraescolares.

#### ***Unidad Didáctica 2 Una EF para autogestionar el propio estado saludable***

Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para la constitución corporal. La resistencia aeróbica y anaeróbica. Sus diferencias. Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización y utilidad. La secuenciación de proyectos personales de formación corporal y motriz. El control del ritmo cardiorrespiratorio. Valoración de las tareas en grupo para organizar, desarrollar y evaluar proyectos de constitución corporal.

#### ***Unidad Didáctica 3 Conociendo el deporte dentro y fuera de la Escuela***

Los principios para el desarrollo de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos. Las habilidades motrices propias de los diferentes juegos deportivos y deportes seleccionados.. La distribución acordada de roles y funciones. Los valores que sustentan las distintas manifestaciones del deporte.

**Condiciones para rendir el examen:**

- ✓ Presentarse con UNIFORME COMPLETO y LIBRETA de comunicados.
- ✓ Respetar el horario de inicio de la Comisión Evaluadora, con una tolerancia no mayor a 20 min.
- ✓ Realizar una presentación de un Trabajo Práctico a elección de los realizados en el año