



## PROGRAMA 2.024

**ESPACIO CURRICULAR: Educación Física**

**ORIENTACIÓN: Humanidades y Cs. Sociales**

**PROFESOR: Vistas Gabriela, López Buryaile Ariel y Lizárraga Debora**

**CURSO: 5to DIVISIÓN: 1ra 2da TURNOS: Mañana Tarde y Vespertino**

<b>EJE TEMATICO</b>	<b>CONTENIDOS</b>
<p><b><i>EJE TEMATICO I</i></b></p> <p>LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SÍ MISMO</p>	<p>-La condición física. Ejecución autónoma de un plan individual de entrenamiento básico para mejorar y/o mantener la condición física saludable utilizando las nociones de: adaptabilidad-ejercicios adecuados a la capacidad. -componentes: intensidad pausa volumen.-control de intensidad con frecuencia cardíaca y respiratoria.</p> <p>-Sedentarismo, concepto, consecuencias, tratamiento.</p> <p>-Utilización autónoma de diferentes prácticas de relajación corporal.</p> <p>-Sistema óseo, clasificación de articulaciones, articulaciones más importantes.</p> <p>-Alto rendimiento, concepto. Sobre entrenamiento, concepto.</p>
<p><b><i>EJE TEMATICO II</i></b></p> <p>LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS EN INTERACCIÓN CON OTROS</p>	<p>-Cualidades Físicas: características básicas de cada una de ellas, resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad y potencia.</p> <p>- La entrada en calor: importancia. Cambios fisiológicos.</p> <p>-La construcción y la práctica de los juegos, el juego deportivo y el deporte escolar.</p> <p>-Habilidades específicas propias de los deportes abiertos, vóley, básquet, hándbol, fútbol. Aspectos reglamentarios básicos. Habilidades específicas propias de los deportes cerrados, gimnasia, destrezas, carreras atléticas, saltos, lanzamientos. Organización de torneos y juegos recreativos. (internos)</p>



**EJE TEMÁTICO III**

**LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SÍ MISMO**

Los modos y procedimientos saludables.

-Análisis de modos y procedimientos que impone la cultura como modas, apropiándose de aquellas que resulten favorables y rechazando las inconvenientes para la salud.

-Organización y participación de manifestaciones populares vinculadas a la cultura corporal.

-Prevención de situaciones de riesgo en la programación y realización de las tareas, los juegos y deportes

- Hidratación y actividad física. Su importancia.

**CRITERIOS DE ACREDITACIÓN:**

- ↓ Presentación a clases con el uniforme correspondiente.
- ↓ Asistencia: 80 % a clases.
- ↓ Presentación de la Aptitud física.
- ↓ Acreditar adecuados niveles de rendimiento motriz y actitudinal acordes a la edad y sexo.
- ↓ Participar activamente en el desarrollo de las tareas propuestas en cada clase.
- ↓ Observar comportamientos adecuados de convivencia y trabajo en cada encuentro.
- ↓ Aprobación de pruebas sumativas y trimestrales, físicas y teóricas.

**BIBLIOGRAFÍA:**

- Amicale, S. "El niño y la actividad física". Editorial E.P.S. Año 1.996.
- Krisler, Antoni. "La gimnasia escolar". Editorial Conde. Año 1.997
- Manfred Scholich. "Entrenamiento en Circuito". Editorial. Stadium. Año 1.989.
- De Hegedus Jorge. "Técnicas Atléticas". Editorial Stadium. Año 1.981.
- Kos/Teply/Volráb. "Gimnasia 1.200 Ejercicios". Editorial. Stadium. Año 1.991.
- Carrasco. "Flexibilidad, Fuerza y Resistencia". Apuntes de la Cátedra.
- Diseño curricular para Educación Secundaria.
- Plataforma Educativa Institucional
- Páginas WEB-Aplicaciones