

Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com



PROGRAMA 2.026

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física

ORIENTACIÓN: Ciencias Sociales y Humanidades

PROFESORES: Vistas Gabriela y Lizárraga Debora

CURSO: 5to **DIVISIÓN:** 1ra y 2da **TURNO:** Vespertino

EJE TEMATICO	CONTENIDOS
<i>EJE TEMÁTICO I</i> LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SÍ MISMO	-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. -Sedentarismo, concepto, consecuencias, tratamiento. -Utilización autónoma de diferentes prácticas de relajación corporal. -Sistema óseo, clasificación de articulaciones, articulaciones más importantes. -Alto rendimiento, concepto. Sobre entrenamiento, concepto. - Cualidades Físicas: características básicas de cada una de ellas, resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad y potencia. -La entrada en calor: importancia. Cambios fisiológicos.
<i>EJE TEMÁTICO II</i> LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES, EXPRESIVAS Y DEPORTIVAS EN	-La construcción y la práctica de los juegos, el juego deportivo y el deporte escolar. -Habilidades específicas propias de los deportes abiertos, vóley, básquet, hándbol, fútbol. Aspectos reglamentarios básicos. Análisis

Col. Sec. N° 5027 "GRAL. JOSÉ DE SAN MARTÍN"

Central: Avda. Líbano N° 850 – Tel.4231848 Anexo: Avda. Independencia y Lanceros S/N – Tel.4960618- 4954651

Web: www.colsanmartin.com.ar Correo: colsanmartin5027@gmail.com



INTERACCIÓN CON OTROS	de técnicas y tácticas en el juego. Habilidades específicas propias de los deportes cerrados, gimnasia, destrezas, atletismo: carreras atléticas, saltos, lanzamientos. Organización de torneos y juegos recreativos. (internos)
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
- ManfredScholich. "Entrenamiento en Circuito". Editorial. Stadium. Año 1.989.
- De Hegedus Jorge. "Técnicas Atléticas". Editorial Stadium. Año 1.981.
- Kos/Teplý/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
- Cartilla de la materia