



**OBRA DE DON BOSCO
INSTITUTO SECUNDARIO**

TEL./FAX: (0351) 4841256 – E-MAIL: info@domingosaviocba.com.ar
Av. Cárcano 75 – CP 5003 – Córdoba

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

PROFESOR/A: Cortes Carina

CURSO :5 Año

HORAS CÁTEDRA SEMANALES: 3 Hs

CICLO LECTIVO: 2019

EJE N° 1: Prácticas corporales, motrices y ludo motrices referidas a la disponibilidad de sí mismo.

Subeje 1; La construcción corporal y motriz con un enfoque saludable.

Unidad N°1: Capacidades y Condición Física

- Condicionales y coordinativas

Unidad N°2 : Anatomía

- Fisiología y funciones del sistema muscular

Subeje 2; La construcción de la disponibilidad motriz y su manifestación singular.

Unidad N°3 : Natación

- Crol
- Espalda
- Pecho
- Lanzamientos según el estilo
- Vuelta Americana

EJE N° 2: Practicas corporales, motrices y ludo motrices en interacción con otros

Subeje 1; La construcción de la disponibilidad motriz en interacción con otros con integración crítica y reflexiva

Unidad N° 4: hándbol y voley

- Lanzamiento, recepción
- Saque
- Técnica tácticas basicas
- Reglas Básicas

Unidad N° 5: Gimnasia

- Técnica individual
- Técnicas grupales, armado de secuencias gimnasticas combinadas

Formas de Evaluación:

La evaluación será de manera práctica y oral

Prioridades Pedagógicas:

Unidad 1:

El alumno debe diferenciar las distintas capacidades, logrando mejorar su ejecución en cada una de ellas, como así también mejorar y conocer su condición física. Debe conocer y reconocer su importancia e influencia en la salud.

Unidad 2:

El alumno debe reconocer su cuerpo, no solo como una forma de manifestación y expresión, si no también su composición y poder interpretarla y expresarla. Describir movimientos e identificar cada elemento de cada sistema.

Unidad 3:

A partir de este deporte, poder desenvolverse sin complicaciones en otro medio como es el acuático. Poder defenderse y desplazarse sin dificultad en este medio.

Unidad 4:

Aprender a coordinar y ubicar su cuerpo con respecto a un elemento. Desarrollar capacidades técnicas y tácticas básicas tanto individuales como en equipo. Conocer las reglas básicas del mismo

Condiciones de examen:

El alumno debe presentarse al mismo con el uniforme completo, libreta y documento de identidad

Bibliografía del docente y del alumno:

- Apuntes de Educación física
- Reglamento comentado de softbol