



Colegio de María

Instituto de las Hermanas
Esclavas del Corazón de Jesús

CICLO: Orientado

PROFESOR/A: Reyna, Eugenio/Alvarez Drago, Diego

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 4to año "B"

CICLO LECTIVO: 2021

UNIDAD	CONTENIDOS	CONCEPTOS BÁSICOS
UNIDAD 1: Capacidades Motoras Condicionales - Coordinativas	<ul style="list-style-type: none">- Desarrollo y ejercitación de la fuerza, resistencia y velocidad.- Desarrollo y ejercitación de la coordinación, equilibrio y adaptación motora.- Test motores	<ul style="list-style-type: none">- Fuerza- Resistencia- Velocidad.- Coordinación- Equilibrio- Adaptación motora
UNIDAD 2: Primeros Auxilios	<ul style="list-style-type: none">- Primeros auxilios en actividades físicas cotidianas y en los deportes: pasos a seguir en determinadas situaciones.- Prevención de accidentes y lesiones en actividades físicas cotidianas y en los deportes- Hábitos de higiene saludables e indumentaria adecuada en distintas actividades y deportes.	<ul style="list-style-type: none">- Primeros auxilios.- Prevención de accidentes y/o lesiones.- Pasos a seguir en determinadas situaciones- Higiene e Indumentaria adecuada
UNIDAD 3: Frecuencia Cardíaca	<ul style="list-style-type: none">- Frecuencia cardíaca en reposo y en actividad.- Pulso Cardíaco.	<ul style="list-style-type: none">- Frecuencia respiratoria.- El pulso cardíaco.- Taquicardia.- Bradicardia.- Frecuencia cardíaca máxima

Colegio De María

Hermanas Esclavas del Corazón de Jesús (Argentina)

David Luque 560 - B° Gral. Paz - 5000 - Córdoba - Argentina

Tel-Fax: 0351- 4522711 - 4524820 - www.colegiodemaria.com.ar



Colegio de María

Instituto de las Hermanas
Esclavas del Corazón de Jesús

<p>UNIDAD 4: Deporte escolar</p> <p>Softbol Voley Futbol Basquet</p>	<ul style="list-style-type: none">- El ajuste motor a las diversas situaciones de juego que se van presentando.- El juego cooperativo, el esfuerzo compartido y la resolución colectiva de problemas.- Gestos técnicos específicos.- La lógica del juego y sus reglas.- El pensamiento táctico y estratégico en equipo.- Pase y recepción.	<ul style="list-style-type: none">- El reglamento- Gestos técnicos- Táctica y Estrategias- Dribling- Cambios de dirección- Pases y Recepción- Lanzamientos- Dinámica del juego
--	---	---

Criterios de evaluación para el examen: Participación activa de las clases. Respeto por las habilidades propias y ajenas. Afirmación de las aptitudes para el juego y la práctica deportiva, con actitud lúdica y sentido solidario/ cooperativo. Respeto por las normas de trabajo, por los docentes, los espacios y los materiales de Educación Física.

BIBLIOGRAFÍA (alumno)

- EDUCACIÓN FÍSICA Tercer y cuarto curso ESO. Laviña y Benabarre Casals. Ediciones del Serbal.
- EDUCACIÓN FÍSICA para el nivel medio. Ruiz y Merresa. Ed. Comunicarte
- Reglamento de deportes.
- Apuntes.

Colegio De María

Hermanas Esclavas del Corazón de Jesús (Argentina)
David Luque 560 - B° Gral. Paz - 5000 - Córdoba - Argentina
Tel-Fax: 0351- 4522711 - 4524820 - www.colegiodemaria.com.ar