



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: 5° 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: 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
UNIDAD 3: Adicciones y actividad física	<ul style="list-style-type: none">- Distintos tipos de adicciones y sus incidencias en el correcto funcionamiento del organismo.- Consecuencias de las adicciones en la práctica de actividades físicas.- La importancia social de los deportes y distintas actividades físicas para la lucha contra las adicciones	<ul style="list-style-type: none">- Adicciones y actividad física.- Consecuencias de las adicciones.- Tabaco.- Alcohol.- Drogas.
UNIDAD 4: Softbol Voley Futbol Basquet	<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

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

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