



Instituto Ntra. Sra. de Luján  
HH. MM.

## **PROGRAMA 2016**

**MATERIA: EDUCACION FÍSICA**

**DOCENTE: PARRA, AMBIELA**

**CURSO: 5TO. Y 6TO.**

**DIVISIÓN: A, B Y C**

### **CONTENIDOS / UNIDADES:**

#### ***1. Constitución corporal***

Las capacidades motoras y su tratamiento, en secuencias personalizadas para el desarrollo corporal relacionado con la práctica deportiva y el mantenimiento de la condición corporal.

Capacidades condicionales: La resistencia aeróbica y anaeróbica. La frecuencia Cardíaca de reposo, máxima y de trabajo.

La fuerza máxima (desarrollo en la adolescencia).

La velocidad, su relación con la potencia muscular

Capacidades coordinativas en situaciones deportivas y/o de la vida cotidiana.

Beneficios y perjuicios del entrenamiento de las distintas capacidades motrices

#### ***2. Habilidades motrices***

El desarrollo selectivo de la habilidad motriz específica del deporte, en medios naturales con sentido recreacional, en distintos ámbitos, situaciones y contextos. Selección y utilización autónoma de métodos y las tareas motrices para técnicas o gestos deportivos específicos, a partir de las necesidades y posibilidades individuales.

#### ***3. Corporeidad y Sociomotricidad***

Desarrollar capacidades lógico-motrices, relacionales y expresivas mediante los vínculos que se establecen en el interior del grupo.

Participar en encuentros de juegos deportivos organizados en el curso, en la escuela, la región, poniendo en juego sus habilidades sociomotrices.

#### ***4. El deporte escolar***

Permiten al adolescente aprender a jugar los juegos deportivos, construirlos, recrearlos, participar en encuentros. Finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación. Roles y funciones. Adecuación del reglamento de juego para incluir activamente a todo el grupo.

#### ***5. Comunicación corporal***

Elaboración y utilización efectiva de códigos gestuales, actitudes posturales y acciones motrices propias de cada situación deportiva, gimnástica o expresivas. Comunicación corporal con otros,

**Alumnos en situación de No Promoción (por inasistencias) y con promedio final 7 o más:**

**Núcleos temáticos obligatorios para estudiar:**

1. Resistencia (trabajado en el año, tipos de entrenamientos de la resistencia, inclusión.)
2. Situación a resolver (¿Por qué el entrenamiento de la resistencia es, o puede ser inclusivo? ¿Qué significa que lo sea? según las características de la persona ¿Cómo puede realizar un entrenamiento de la resistencia progresivo?)
3. Capacidades Motoras (¿Cuales son? ejemplificar tipos con actividades realizadas en clase.)
4. El deporte en la escuela (¿Cómo logramos que el deporte en la escuela sea inclusivo? Elegir un deporte de los trabajados en los talleres y proponer una actividad o juego adaptada a la clase, con ayuda de la reglamentación básica.)

**Condiciones para rendir el examen:**

- ✓ Presentarse con UNIFORME COMPLETO y LIBRETA de comunicados.
- ✓ Respetar el horario de inicio de la Comisión Evaluadora, con una tolerancia no mayor a 20 min.