

INSTITUTO NUESTRA SEÑORA DEL SAGRADO
Av. Revolución de Mayo 1476 B° Crisol (S) Tel: 4575279
-Nivel Medio-

Programa de Educación Física

Curso: Gimnasia II. 6º "A", "B" y "C"

Ciclo Orientado

Profesora: Silvia Huespe

Ciclo Lectivo: 2018

Objetivos generales:

Desarrollar autonomía incorporando movimientos que le permitan desenvolverse y promover una vida saludable.

Desarrollar la capacidad de ajuste motor para las diversas realizaciones coreográficas, mejorando el nivel de destreza.

Nombre y Nº de la Unidad	Contenidos
Unidad Nº 1: "Prácticas corporales y motrices referidas a la disponibilidad de sí mismo"	<ul style="list-style-type: none">-Reconocimiento de las múltiples dimensiones del cuerpo sexuado en la construcción de la imagen corporal propia, en la práctica de actividades corporales y motrices. -Experimentación de prácticas motrices expresivas desde las propias particularidades y singularidades. -Habilidad y condición física: (formas básicas) caminar, correr, saltar, empujar, traccionar, lanzar, girar, etc. -Encadenar fases de movimientos. -Las capacidades motoras:<ul style="list-style-type: none">a) Resistenciab) Fuerza - potenciac) Agilidadd) Velocidade) Flexibilidad (elasticidad, elongación y movilidad articular).
Unidad nº 2: "Prácticas corporales, motrices y ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo"	<ul style="list-style-type: none">-Gimnasia, expresión y música. Ritmo, armonía, precisión y dinámica de movimientos. -Coreografías: con elementos y soportes rítmicos musicales. -Elementos: pelota, sogas, aro y cinta. -Destrezas: rol adelante y rol atrás, vertical; vertical - rol, media luna. -Establecimiento de una relación adecuada con el cuerpo y movimientos propios a partir de la apropiación y práctica de actividades gimnásticas.

INSTITUTO NUESTRA SEÑORA DEL SAGRADO
Av. Revolución de Mayo 1476 B° Crisol (S) Tel: 4575279
-Nivel Medio-

Criterios de evaluación

Para aprobar la materia el alumno deberá:

1. Conocer los fundamentos teóricos propios de Ed Física
2. Realizar correctamente las actividades motrices practicadas durante el año

Requisitos para presentarse a examen

1. Presentación del DNI, permiso de examen, uniforme de Ed. Física.