

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

**Programa de Educación Física**

**Curso:** Gimnasia I. 4º "A" y "B"; 5º "A", "B" y "C"

**Ciclo Orientado**

**Profesora:** Silvia Huespe

**Ciclo Lectivo:** 2018

**Objetivos:**

1. Seleccionar y utilizar las herramientas y procedimientos necesarios para la construcción autónoma y responsable de su proyecto de vida saludable apropiándose del conocimiento, práctica y disfrute de actividades físicas expresivas, tomando conciencia de las acciones que favorecen y perjudican el cuidado de la salud.
2. Reflexionar progresivamente en el marco de las diversas prácticas corporales y motrices, su lógica, organización y sentido aceptando normas y reglas de convivencia en el trabajo en equipo, a partir de los acuerdos alcanzados.
3. Desarrollar la capacidad de ajuste motor para las diversas realizaciones coreográficas, mejorando el nivel de destreza.

Nombre y Nº de la Unidad	Contenidos
<b>Unidad Nº 1: Prácticas corporales y motrices referidas a la disponibilidad de sí mismo</b>	-Reconocimiento de sus posibilidades y limitaciones en la realización de prácticas corporales.  -Sensorcepción. Cuidado del propio cuerpo y el de los otros.  -Habilidad y condición física: (formas básicas) caminar, correr, saltar, empujar, traccionar, lanzar, girar, etc. Encadenar fases de movimientos: combinaciones- ritmo.  -Las capacidades motoras. a) Resistencia b) Fuerza - potencia c) Agilidad d) Velocidad e) Flexibilidad (elasticidad, elongación y movilidad articular).
<b>Unidad Nº 2: "Prácticas Corporales, Motrices y Ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo"</b>	-Creación y apropiación de prácticas corporales y motrices expresivas en grupos o conjuntos.  -Gimnasia, expresión y música.  -Ritmo, armonía, precisión y dinámica de movimientos.  -Coreografías: con y sin elementos y soportes rítmicos. Elementos: sogá, aro, pelota y cinta.  -Destrezas: rol adelante, rol atrás, vertical y medialuna. Variaciones.

**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.