



---

## Educación Física 2019

CURSO 5º y 6º AÑO AZUL/VERDE

PROFESOR/A: Costantini, Florencia

Colatrella, Enrique

### UNIDAD N° 1

---

(Construcción corporal) **Capacidades condicionales y coordinativas**

- **Capacidades condicionales:** fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad
- **Capacidades coordinativas:** acople, ritmo, diferenciación, reacción, equilibrio, orientación, cambio.

(Conciencia corporal) **Habilidades motrices y desarrollo corporal en la constitución de la autonomía y autoestima**

- Desplazamiento, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.
- Pique, conducción, finta, intercepción, pase.

(Habilidades motrices) **Practiquen juegos deportivos o deportes simplificados con técnicas, tácticas y reglas construidas participativas y democráticamente**

- Encuentros deportivos.
- Situaciones reales de juego.

### UNIDAD N° 2

---

(Construcción del juego deportivo y deporte escolar) **Participen en actividades motrices en diferentes ámbitos con independencia, responsabilidad y sentido social**

- Encuentros deportivos intercolegiales.
- Salidas educativas.

(Comunicación corporal) **Gestos y acciones motrices básicas en situaciones deportivas**

**Destrezas cognitivas:**

- movimiento del cuerpo, partes del cuerpo, lateralidad conceptual.

**Destrezas socio emocional:**

- Participar en actividades individuales, grupales y juegos organizados.
- Comunicarse con gestos, las ideas y las emociones.
- Manejar el estrés aplicando las técnicas de conciencia corporal.

### UNIDAD N° 3

---

(Construcción corporal) **Interacción grupal para el aprendizaje motor, la elaboración y respeto de normas de convivencia**

**Normas de convivencia:**

- El respeto mutuo de todos los miembros de la comunidad educativa.
- Que las conductas se desarrollen dentro de un clima de solidaridad y tolerancia.
- Propiciar la participación y colaboración dentro del respeto a la diversidad y libertad de expresión.
- El respeto a las instalaciones y materiales.
- Dentro de las competencias, propiciar el cumplimiento de los derechos y deberes.

(Conciencia corporal) **Actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de si mismo y de los otros en distintas actividades**

- El cuidado de la higiene personal.
- La importancia de la actividad física para el cuidado del cuerpo y la salud.
- Alimentación saludable.
- El cuidado del otro.

(Habilidades motrices) **Habilidad perceptivo-motora: Anticipen posibles situaciones motrices y empleen las habilidades necesarias para la resolución del problema motor que se presenta**

**Habilidades motoras específicas:**

- Lanzamiento a pie firme y suspendido, lanzamiento con caída, lanzamiento rectificado, cruce, permuta.
- Sistema de ataque 4-2 O 5-1 y sistema de defensa hombre contra hombre, 3-3,4-2,6-0,5-1.
- Tácticas defensivas, la toma del adversario y la intercepción de pases, y ofensivas, superioridad numérica y uno contra uno.