



COLEGIO LUTERANO CONCORDIA

Av. Santa Ana 2011 – Alto Alberdi – CP. 5003 –
Córdoba



PROGRAMA ANUAL

EDUCACIÓN FÍSICA – 3RO AÑO A / CICLO BÁSICO – PROF. BORELLO MELANIA

UNIDAD DIDÁCTICA N°1	<p>APARATO LOCOMOTOR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sistema Óseo: Concepto; Características; Clasificación; Identificación de los principales huesos del cuerpo humano; Proceso de osificación; Funciones de los Huesos. - Sistema Articular: Concepto; Características; Clasificaciones; Localización de cada articulación del cuerpo humano (Huesos que la conforman); Movimientos posibles de cada articulación. - Sistema Muscular: concepto; composición; origen e inserciones, músculos principales, acciones musculares y movimiento/s que permite cada músculo del cuerpo humano.
UNIDAD DIDÁCTICA N°2	<p>PRIMEROS AUXILIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción: concepto; clasificación; objetivos; importancia; principios básicos de actuación; signos vitales (medidas y valoraciones de frecuencia cardíaca –pulso–; frecuencia respiratoria –respiración–, temperatura, tensión y presión arterial). - Lesiones frecuentes durante la actividad física: Concepto; Tipos (agudas y crónicas); Prevención; Daños Óseos: Fracturas, Fisuras; Daños Articulares: Esguinces, Luxaciones o Dislocaciones; Artrosis; Daños Musculares: Desgarros, Distensiones y roturas de ligamentos (en rodillas o meniscos), Contracturas; Tendinitis; Traumatismos - Heridas abiertas y cerradas, de la nariz – TRATAMIENTOS de primeros auxilios, en cada caso. - Evaluación del accidentado y acciones ante una emergencia: Estado de consciencia e inconsciencia; Medidas ante una emergencia: proteger – avisar – socorrer (conciencia, respiración, pulso); Prioridades: inmediata, secundaria, terciaria, última. <p>Diferentes técnicas de acuerdo a la causa del accidente:</p> <ul style="list-style-type: none"> * RCP concepto-maniobras-diferencias para cada edad * ATRAGANTAMIENTOS: maniobra de HEIMLICH - diferencias para cada edad. * CONVULSIONES – acciones y postura de seguridad.
UNIDAD DIDÁCTICA N°3	<p>EXPRESION CORPORAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción al Folclore: Qué es – Por qué y para qué el folclore en Educación Física en el colegio (Fundamentación y Objetivos) e integrado con otras áreas. Vestimenta, Escenas y Danzas folclóricas: características generales e integrales. - Danza folclórica argentina: El Bailecito (con pañuelo). Origen, características, coreográficas, rítmicas y comunicativas; el elemento pañuelo. - Figuras: Zapateo y zarandeo. - Taller de expresión – Proyecto integrado: Producción de un relato corporal y motriz para representar una escena temática.
UNIDAD DIDÁCTICA N°4	<p>CAPACIDADES MOTORAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conceptos; Clasificaciones; Beneficios, relación y aplicación a la actividad física diaria y deportiva. - Capacidades coordinativas y Capacidades condicionales: Coordinación – Equilibrio – Velocidad – Fuerza – Resistencia – Flexibilidad, etc.
UNIDAD DIDÁCTICA N°5	<p>DEPORTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reglas y lógicas de cada deporte: Fútbol, Vóley, Básquet, Handball, Atletismo, Softbol. - Técnicas individuales básicas de cada deporte: Fútbol, Vóley, Básquet, Handball, Atletismo, Softbol. <p>JUEGOS OLÍMPICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Características – Origen - Disciplinas que participan y en qué consisten – Historia - Significado de los anillos - Significado de la antorcha - Lugares donde se ha desarrollado - Deportistas Argentinos.