



# COLEGIO LUTERANO CONCORDIA

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

Tel. 351 - 4806783 / 4881258 – Jardín : 4864744

[colegiocordoba@iela.org.ar](mailto:colegiocordoba@iela.org.ar) // [admluteranoconcordia@gmail.com](mailto:admluteranoconcordia@gmail.com)

[www.luteranoconcordia.edu.ar](http://www.luteranoconcordia.edu.ar)



## PROGRAMA ANUAL

EDUCACIÓN FÍSICA - 3º Año A y B / Ciclo Básico	
<b>UNIDAD DIDÁCTICA N°1</b>	<p><b>APARATO LOCOMOTOR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sistema Óseo:</b> concepto; características; clasificación; proceso de osificación; funciones; identificación de los principales huesos del cuerpo humano.</li> <li>- <b>Sistema Articular:</b> concepto; características; clasificaciones (según material que las une; según grado de movilidad); movimientos posibles de cada articulación. Localización de cada articulación del cuerpo humano.</li> <li>- <b>Sistema Muscular:</b> concepto; composición; origen e inserciones; clasificaciones; funciones; propiedades; acciones musculares y movimiento/s que permite cada músculo del cuerpo humano.</li> </ul>
<b>UNIDAD DIDÁCTICA N°2</b>	<p><b>PRIMEROS AUXILIOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Introducción:</b> concepto; objetivos; importancia; principios básicos de actuación; signos vitales (medidas y valoraciones de frecuencia cardíaca –pulso–; frecuencia respiratoria –respiración–, temperatura, tensión y presión arterial).</li> <li>- <b>Lesiones frecuentes durante la actividad física:</b> 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 y Heridas abiertas y cerradas, de la nariz – TRATAMIENTOS de primeros auxilios, en cada caso.</li> <li>- <b>Evaluación del accidentado y acciones ante una emergencia:</b> alerta, verbal, dolor, inconciencia – Medidas ante una emergencia: proteger – avisar – socorrer (conciencia, respiración, pulso) – Prioridades: inmediata, secundaria, terciaria, última            * RCP concepto-maniobras-diferencias para cada edad            * ATRAGANTAMIENTOS: maniobra de HEIMLICH            * ASMA: acciones * CONVULSIONES – acciones y postura de seguridad</li> </ul>
<b>UNIDAD DIDÁCTICA N°3</b>	<p><b>EXPRESION CORPORAL:</b> Integración con caja curricular (Plástica y Música)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Introducción al Folclore:</b> Qué es – Por qué y para qué el folclore en Educación Física en el colegio (Fundamentación y Objetivos) e integrado con otras áreas. <b>Vestimenta, Escenas</b> y Danzas folclóricas: características generales e integrales.</li> <li>- Danza folclórica argentina: <b>El Bailecito</b> (con pañuelo). Origen, características coreográficas, rítmicas y comunicativas; el elemento pañuelo.</li> <li>- Danza folclórica argentina: <b>la Chacarera</b> (pareja enfrentada). Origen, características coreográficas, rítmicas y comunicativas (paso básico; zapateos y zarandeos; figuras).</li> <li>- Danza folclórica <b>el Escondido</b> (esquinado). Origen, características coreográficas, rítmicas y comunicativas</li> </ul>
<b>UNIDAD DIDÁCTICA N°4</b>	<p><b>CAPACIDADES MOTORAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Conceptos; Clasificaciones; Beneficios y Modos de entrenamiento y aplicación a la actividad física diaria y deportiva, de:</li> <li>– Coordinación – Equilibrio – Velocidad – Fuerza – Resistencia – Flexibilidad.</li> </ul>
<b>UNIDAD DIDÁCTICA N°5</b>	<p><b>DEPORTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción a las Olimpíadas</li> <li>- Introducción al Hockey, al Rugby, al Tenis, al Atletismo y a la Natación</li> <li>– Reglas y lógicas de cada juego</li> <li>– Técnicas individuales básicas de cada deporte.</li> </ul>