



COLEGIO LUTERANO CONCORDIA

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

Tel. 351 - 4806783 / 4881258 – Jardín : 4864744

colegiocordoba@iela.org.ar // admluteranoconcordia@gmail.com

www.luteranoconcordia.edu.ar



PROGRAMA ANUAL

EDUCACIÓN FÍSICA - 4º Años A y B / Ciclo Orientado	
UNIDAD DIDÁCTICA N°1	<p>APARATO LOCOMOTOR:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sistema Óseo: concepto; características; clasificación; proceso de osificación; funciones; identificación de los principales huesos del cuerpo humano. - Sistema Articular: concepto; características; clasificaciones (según material que las une; según grado de movilidad); movimientos posibles de cada articulación. Localización de cada articulación del cuerpo humano. - Sistema Muscular: concepto; composición; origen e inserciones; clasificaciones; funciones; propiedades; 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; objetivos; importancia; principios básicos de actuación; signos vitales (medidas y valoraciones de frecuencia cardíaca –pulso–; frecuencia respiratoria –respiración–, temperatura, tensión y presión arterial). Rangos, Diferencias y Factores que inciden sobre cada uno. - 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 y Heridas abiertas y cerradas, de la nariz – TRATAMIENTOS de primeros auxilios, en cada caso. - Evaluación del accidentado y acciones ante una emergencia: 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
UNIDAD DIDÁCTICA N°3	<p>EXPRESION CORPORAL: Integración con caja curricular (con Plástica)</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 integrando las Danzas folclóricas argentinas con el área de Plástica (Vestimenta, Escenas, Colores, otros): características generales e integrales. - Danza folclórica argentina: El Bailecito (con pañuelo). Origen, características coreográficas, rítmicas y comunicativas; el elemento pañuelo. - Danza folclórica argentina: la Chacarera (pareja enfrentada). Origen, características coreográficas, rítmicas y comunicativas (paso básico; zapateos y zarandeos; figuras). - Danza folclórica el Escondido (esquinado). Origen, características coreográficas, rítmicas y comunicativas
UNIDAD DIDÁCTICA N°4	<p>CAPACIDADES MOTORAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conceptos; clasificaciones; beneficios y modos de entrenamiento y aplicación a la actividad física diaria y deportiva, de: Coordinación – Equilibrio – Velocidad – Fuerza – Resistencia – Flexibilidad. - Elaboración de Plan de entrenamiento de alguna de estas capacidades.
UNIDAD DIDÁCTICA N°5	<p>DEPORTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción al Hockey, al Rugby, al Tenis, al Atletismo y a la Natación: - Reglas y lógicas de cada juego - Técnicas individuales básicas de cada deporte.