



# COLEGIO LUTERANO CONCORDIA

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



## PROGRAMA ANUAL

### EDUCACIÓN FÍSICA – 5TO AÑO A Y B / CICLO ORIENTADO – PROF. BORELLO MELANIA

<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA N°1</b></p>	<p><b>APARATO LOCOMOTOR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sistema Óseo:</b> Conceptos – Características – Clasificación según la morfología - identificación de los principales huesos del cuerpo humano – Características de los huesos- Proceso de Osificación - Funciones de los Huesos.</li> <li>- <b>Sistema Articular:</b> Concepto- Características – Articulaciones principales de nuestro cuerpo – Localización – Conformación – Clasificación (por su función y por su estructura) - Movimientos posibles de cada articulación.</li> <li>- <b>Sistema Muscular:</b> Concepto de musculo – composición - propiedades - Funciones de los músculos estriados - Músculos que actúan en los movimientos globales vistos en las articulaciones principales – Localización de los músculos principales- Posición inicial o anatómica – Origen e inserción (concepto) – Músculos agonistas y antagonistas (relación con los movimientos).</li> </ul>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA N°2</b></p>	<p><b>PRIMEROS AUXILIOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Introducción:</b> Concepto – Clasificación- Objetivos y propósitos – Principios Básicos de actuación – Signos Vitales: Pulso, Respiración, Tensión y Presión Arterial, Temperatura (Concepto- Medidas- Valoración) – Signos y Síntomas.</li> <li>- <b>Lesiones frecuentes durante la actividad física:</b> Concepto – Factores de riesgo - Tipos (agudos y crónicos) – Prevención – Daños Óseos: Fracturas – Fisuras – Daños articulares: Esguince – Luxaciones o Dislocaciones – Artrosis – Daños Musculares: Desgarros- Distensiones – roturas de ligamentos- Contracturas – Tendinitis – Traumatismos – Heridas: definición – clasificación ( Según el objeto o el mecanismo causante, Según la profundidad, según la cicatrización, según la integridad de la piel) – Hemorragia: concepto – actuación de primeros auxilios - Herida en la nariz – Frente a una quemadura que hacer - Tratamiento de primeros auxilios en cada caso de las lesiones.</li> <li>- <b>Evaluaciones del accidentado y acciones ante una emergencia:</b> Estado de consciencia e inconsciencia - Medidas ante una emergencia- Cadena de supervivencia – Principios básicos (que hacer y que no hacer) orden de prioridades – RCP- MANIOBRA DE HEIMLICH- CONVULSIONES- postura de seguridad: concepto- actuación según edad, cuerpo de la víctima.</li> </ul>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA N°3</b></p>	<p><b>EXPRESION CORPORAL:</b></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. Vestimenta, Escenas y Danzas folclóricas: características generales e integrales.</li> <li>- <b>Danza folclórica argentina:</b> El Bailecito (con pañuelo). Origen, características, coreográficas, rítmicas y comunicativas; el elemento pañuelo.</li> <li>- <b>Figuras:</b> Zapateo y zarandeo.</li> <li>- <b>Taller de expresión – Proyecto integrado:</b> Producción de un relato corporal y motriz para representar una escena temática.</li> </ul>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA N°4</b></p>	<p><b>CAPACIDADES MOTORAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conceptos; Clasificaciones; Beneficios, relación y aplicación a la actividad física diaria y deportiva.</li> <li>- Capacidades coordinativas y Capacidades condicionales: Coordinación – Equilibrio – Velocidad – Fuerza – Resistencia – Flexibilidad, etc.</li> </ul>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA N°5</b></p>	<p><b>DEPORTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reglas y lógicas de cada deporte: Fútbol, Vóley, Básquet, Handball, Atletismo, Softbol.</li> <li>- Técnicas individuales de cada deporte: Fútbol, Vóley, Básquet, Handball, Atletismo, Softbol.</li> </ul>

	<p><b>JUEGOS OLÍMPICOS</b></p> <p>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.</p>
--	--