

EDUCACION FISICA
PROGRAMAS DE ESTUDIOS
DE 1° A 6° AÑO DEL CICLO SECUNDARIO

- **1° Y 2° AÑO.**

Unidades :

- 1-2-3-4 Y 10.
-

- **3° Y 4° AÑO.**

Unidades :

- 1-2-3-4-5-6 Y 10.
-

- **5° Y 6° AÑO.**

Unidades :

- 1-2-3-4-5-6-7-8-9 Y 10.
-

EDUCACION FISICA

UNIDAD 1

FRECUENCIA CARDIACA

Frecuencia cardiaca.

Definición de :

- Fc.
- Fc. Basal.
- Fc. Reposo.
- Fc.max.

• **Consignas.**

- Como se toma?
 - En que tiempos se toma la Fc.? Por que?
 - Cual es su importancia en su control para la practica de actividad física?
 - Cual es su utilidad y aplicación en la vida cotidiana?
 - Cual es la formula para determinar cual es mi Fc Max.?
 - Para que me es útil conocer mi Fc Max.?
 - Entre que parámetros se encuentra la Fc normal de una persona en estado de reposo?
-

EDUCACION FISICA

UNIDAD 2

SISTEMA MUSCULAR

- **Conceptos teóricos.**
- **Conocimientos básicos y elementales, estructura y composición corporal, anatomía del cuerpo humano.**
- **Conceptos:**

1- **Posición anatómica y división en planos del cuerpo según sus ejes.**

Posición anatómica del cuerpo, colgado del cráneo con las palmas mirando hacia adelante.

El cuerpo humano se divide en :

- Tronco – extremidades de miembro inferior (piernas) – extremidades de miembro superior (brazos) – cabeza.
- Mitad superior – mitad inferior.
- Plano anterior (delante) plano posterior (atrás)

2- **Músculos, localización en el cuerpo humano:**

■ **Extremidades inferiores:**

- Cuádriceps. (4 músculos que lo forman)
- Aductores.
- Isquiotibiales.
- Gemelos.

■ **Extremidades superiores:**

- Bíceps.
- Tríceps.

■ **Tronco (plano anterior)**

- Pectorales.
- Abdominales (superior-inferior-oblicuos)

■ **Tronco (plano posterior)**

- Dorsales.
- Espinales.

CONSIGNA:

- **LOCALIZAR LOS MUSCULOS EN SUS RESPECTIVOS PLANOS.**
 - **ESTRUCTURA DE LOS MUSCULOS.**
 - **CLASIFICACION DE LOS MUSCULOS.**
 - **FUNCION DE LOS MUSCULOS**
-

EDUCACION FISICA

UNIDAD 3

SISTEMA OSEO

Huesos, localización en el cuerpo humano:

■ **Extremidades inferiores:**

- Fémur.
- Tibia.
- Peroné.

■ **Extremidades superiores:**

- Húmero.
- Cúbito.
- Radio.

■ **Tronco (plano anterior)**

- Esternón.
- Costillas.

■ **Tronco (plano posterior)**

- Escapula/omoplato.

- **Columna vertebral:**

Cervicales (7)

Dorsales (12)

Lumbares (5)

Sacras (5)

Coxígeas (4 o 5)

- Carpo = mano.
- Tarso= pie.

CONSIGNA:

- **LOCALIZAR LOS HUESOS EN EL CUERPO HUMANO.**
 - **ESTRUCTURA DE LOS HUESOS.**
 - **CLASIFICACION DE LOS HUESOS.**
 - **FUNCION DE LOS HUESOS.**
-

EDUCACION FISICA

UNIDAD 4

ARTICULACIONES - LIGAMENTOS Y TENDONES

3- Articulaciones.

- Hombro. (húmero/omoplato)
- Codo. (cubito radio/húmero)
- Muñeca. (cubito radio/carpo)
- Rodilla. (tibia peroné/fémur)
- Tobillo. (tibia peroné/tarso)
- Cadera. (coxis/fémur)

CONSIGNAS:

QUE ES UNA ARTICULACION.

QUE HUESOS CONFORMAN LAS ARTICULACIONES.

QUE ES UN TENDON Y QUE FUNCION CUMPLE.

QUE ES UN LIGAMENTO Y QUE FUNCION CUMPLE.

EDUCACION FISICA

UNIDAD 5

LESIONES MUSCULARES Y OSEAS

- **Conceptos teóricos.**
 - **Conocimientos básicos y elementales**
- Lesiones musculares, lesiones óseas, primeros auxilios y tratamiento.

- **Conceptos:**

1- Lesiones musculares. Síntomas. Cambios observables. Primeros auxilios. Tratamiento.

- Esguince (leve/grave)
- Contractura.
- Calambre.
- Desgarro (fibrilar/muscular)

2- Lesiones óseas. Síntomas. Cambios observables. Primeros auxilios. Tratamiento.

- Fractura.
 - Fractura expuesta.
 - Fisura.
 - Dislocación.
-

EDUCACION FISICA

UNIDAD 6

NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA

3- Que alimentos contienen en gran porcentaje:

- Carbohidratos.
- Proteínas.
- Grasas.

Cual es la importancia de los alimentos para realizar actividad física.

- **Vitaminas, tipos de vitaminas, alimentos en que podemos encontrarlas y para que son importantes.**

Cuales son las consecuencias de tener sobrepeso u obesidad y de que manera afecta esto la practica de actividad física, y como la actividad física puede ser positiva para la rehabilitación.

Por qué es importante mantener una dieta saludable y equilibrada.

Cual es el rol que cumple el agua en la nutrición, función e importancia para la vida.

- Cuales son los elementos que aparecen en la tabla nutricional de los alimentos, que representan, como hacer una buena lectura de la tabla nutricional de los alimentos.
 - Que son las calorías?
-

EDUCACION FISICA

UNIDAD 7

MEDIO AMBIENTE Y ACTIVIDAD FISICA

- Como las condiciones normales del medio ambiente contribuyen a la sana practica de la actividad física y como las condiciones anormales del medio ambiente dificultan la sana practica de la actividad física.
 - Como podemos contribuir al cuidado del medio ambiente en la vida cotidiana.
 - Importancia en la conservación de la fauna y la flora para el cuidado del medio ambiente.
 - Principales amenazas actuales al medio ambiente.
 - Como dificulta la contaminación del aire, la practica de actividad física.
-

EDUCACION FISICA

UNIDAD 8

ADICCIONES Y ACTIVIDAD FISICA

Como las siguientes adicciones afectan el normal desarrollo de la practica de actividad física en el ser humano. Cuales son sus consecuencias para la salud.

- **Tabaquismo.**
 - **Drogadicción.**
 - **Alcoholismo.**
-

EDUCACION FISICA

PROGRAMA 9

SISTEMA CARDIOVASCULAR – RESPIRATORIO – NEUROMUSCULAR

- **Conceptos teóricos.**
 - **Conocimientos básicos y elementales**
- 1- **Cambios significativos y adaptación del sistema respiratorio durante el ejercicio.**
 - 2- **Cambios significativos y adaptación del sistema cardiovascular durante el ejercicio.**
 - 3- **Control neuromuscular del movimiento.**
-

EDUCACION FISICA

UNIDAD 10

DEPORTE Y VALORES HUMANOS

REGLAMENTO

CONSIDERACIONES GENERALES DE EDUCACION FISICA

(COMUN A TODOS LOS AÑOS)

- **Valores humanos**

A- Como se ven reflejados los valores humanos en el deporte.

B- Para que es importante jugar y vivir con valores.

Que es educación física?

Para que sirve?

Como utilizo lo aprendido o como aplico los conceptos adquiridos en educación física en mi vida cotidiana ?

Cual es la diferencia entre juego y deporte?

Reglamento de los deportes y disciplinas vistos en la clase. (Atletismo / Futbol / Handbol / Voley / Hockey)

Alumnos eximidos de ed. Física.

Serán eximidos de concurrir a las clases de ed. Física aquellos alumnos que por prescripción medica no estén aptos para la practica física o por ser jugador federado y entrenar o competir en los días y horarios de las clases de ed. Física. Para ambos casos los alumnos deberán presentar los correspondientes certificados personalmente al profesor que corresponda a su curso e informarese con él, el sistema de evaluación a emplear asi como también plazos, tiempos y fechas de evaluacion para promover la asignatura.

Los modos de evaluación para los alumnos eximidos podrán ser:

Examen escrito / examen oral / presentación de trabajo practico y defender el mismo. (se podrá determinar el modo de evaluación combinando dos o los tres sistemas antes descriptos quedando a criterio del docente)

La evaluación podra llevarse a cabo una por cada trimestre por temas o una general integrando todos los conceptos del año vistos en el ciclo lectivo.