



---

# PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

## 5º AÑO A, B, C, D

---

2024



COLEGIO SECUNDARIO HEROES DE MALVINAS

2024 “AÑO DE LA DEFENSA DE LA VIDA, LA LIBERTAD Y LA PROPIEDAD”

## **UNIDAD 1: “CAPACIDADES MOTRICES”**

Desplazamientos: caminar, trote, galope, salticado, carrera, saltos. Resistencia. Velocidad. Fuerza. Acción y reacción. Ejercicios de elongación. Circuito físico (Abdominales. Flexiones de brazos. Estocadas. Sentadillas. Burpees. Tríceps. Bíceps. Talones al glúteo. Rodillas arriba. Gemelos). Coordinación. Concepto de circuito, objetivos. Concepto de capacidades motrices (condicionales y coordinativas).

## **UNIDAD 2: “DEPORTE CESTOBALL”**

Pases. Recepción. Lanzamientos. Pivote. Driles. Juegos. Fundamentos técnicos. Tácticas de juego. Reglamento.

## **UNIDAD 3: “TECNICAS GIMNASTICAS”**

Esquema gimnástico (balanceos, giros, saltos, equilibrios, desplazamientos). Trabajos de fuerza, desplazamientos, saltos, equilibrios. Con y sin soporte musical. Con o sin elementos. Concepto de gimnasia. Gimnasia artística, roles, vertical, saltos, equilibrios, etc.

## **UNIDAD 4: “JUEGOS MOTORES”**

Juegos motores. Juegos cooperativos. Juegos en masa. Recreación. Definición de juego. Propuestas de juegos.