

PROGRAMA DE EVALUACIÓN DE SABERES

PATRIMONIO E IDENTIDAD CULTURAL

CURSO:

4to

MODALIDAD:

Ciclo Orientado: Economía y Humanidades

AÑO:

2.025

PROFESORA: CAMILA JAZMIN GENOVESE

OBJETIVO GENERAL:

Contribuir el cuidado y preservación del cuerpo.

Favorecer la seguridad y la estabilidad emocional.

Entender el valor del respeto por el otro, como expresión de la mejor conducta social.

OBJETIVOS ESPECÍFICO

Desarrollar las habilidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad)

Mejorar las técnicas en los deportes

Reconocer e identificar las diferentes partes del cuerpo

SABERES

1º TRIMESTRE

Definición de salud. (Organización Mundial de la Salud). Definición de sedentarismo. Actividad Física. Dominios de la actividad física (leve, moderada, de desplazamiento, en el hogar, en el trabajo, en tiempo de ocio. Ejercicio Físico. Definición. Tipos de ejercicio físico: de fortalecimiento muscular, Aeróbico. Anaeróbico

Entrada en calor: Definición. Tipos de entrada en calor: general y específica. Ejemplos.

Alimentación: Concepto. ¿Qué es hidratación? ¿Qué es nutrición?.

Capacidades Físicas Básicas: Definición.. Fuerza. Resistencia. Velocidad. Flexibilidad.

Coordinación. Definición. Objetivo

SEGUNDO TRIMESTRE

Atletismo: Definición. Disciplinas. Carrera. Definición. Voces de mando. Tipos: Velocidad, medio fondo, de fondo, gran fondo, con obstáculos, de relevos. Resistencia. Pasajes de vallas. Carreras de relevo o posta.

Lanzamientos. Cortos, bala. Largos Jabalina. Martillo. Disco.

Saltos. En alto, flop, garrocha. En largo. Descripción. Ubicación espacial de: Corredera, tabla de batida y cajón de arena. ¿Cómo está constituido un estadio de atletismo?. ¿Cómo está constituido el predio de atletismo del RIM 20?

TERCER TRIMESTRE

Vóley: Definición. Fundamentos: Golpes de manos altas, golpes de manos bajas, Saque de abajo y de arriba. Reglas básicas. Medida de la cancha. Posiciones. Libero, función.

Cuerpo Humano: Principales Músculos: Definición. Identificación de los mismos. Bíceps. Tríceps. Abdominales. Dorsales. Deltoides. Cuádriceps. Isquiotibiales. Gemelos

Principales huesos. : Concepto. Identificación. Occipital. Frontal. Columna vertebral. Costillas. Húmero. Cubito. Pelvis. Fémur. Tibia. Peroné.

MODALIDAD DE EVALUACIÓN.

Para Etapas Compensatorias:

- Deberá rendir temas por Trimestre.
- Evaluación Teórica: Presentación y exposición de trabajos prácticos en tiempo y forma
- Se insistirá en objetivos que el alumno no haya alcanzado.

Modalidad Escrita de Evaluación:

Mesa Examinadora

- Deberá rendir temas por Trimestre.
- Evaluación Teórica: Presentación y exposición de trabajos prácticos en tiempo y forma
- Evaluación Práctica:

Primer Trimestre: Circuito de Coordinación (Skipping A y B, Desplazamientos frontales y laterales, sentadillas, saltos, cambios de dirección, patrones cruzados, velocidad)

