

## PROGRAMA DE EDUCACION 2025

**CURSO: 5 AÑO**

**PROF. NICOLAS MOLINA LUNA**

### 1 CUATRIMESTRE

- Habilidades motrices específicas: Uso y selección en variadas situaciones rítmicas, deportivas y ludomotrices.
- El uso de la respiración en la actividad física.
- La importancia de la entrada en calor, activación muscular
- MUSCULOS, HUESOS
- **CAPACIDADES CONDICIONALES (FUERZA- RESISTENCIA- FLEXIBILIDAD- VELOCIDAD)**
- **Biomecanica del desplazamiento**
- **Ejecucion de la técnica en el ejercicio**
- **Test de evaluaciones**
- Prácticas corporales que impliquen el abordaje de los principios básicos que regulan el mejoramiento de la condición corporal
- **APLICACIÓN RELIVE GPS**
- **CAPACIDADES COORDINATIVAS**
- Reconocimiento e identificación de los componentes del entrenamiento.
- Ejercicios preventivos

### 2 CUATRIMESTRE

- Valoración del competir para jugar sobre el competir para ganar.--
  - Integración con pares y otros miembros de la comunidad en encuentros de **prácticas deportivas (hándbol, básquet, vóley, futbol) con sentido recreativo**
  - Adecuación de reglas y compromisos técnicos posibilitando la ayuda mutua y la inclusión.
  - Reconocer y diferenciar situaciones de ataque y defensa.
  - Valorar lo cooperación por sobre la competición
  - Participación en el deporte asumiendo roles y funciones específicas
  - Vivenciar las prácticas deportivas en encuentros de tipo recreativo.
  - Vivencia de prácticas gimnásticas actuales (gimnasia aeróbica y sus variantes, gimnasia deportiva, entre otras). (ACROSPORT)
- Prácticas corporales saludables en diferentes ambientes
- Cuidado de la salud (**LA IMPORTANCIA DEL LA ALIMENTACION, DEL ENTRENAMIENTO EN EL ADOLESCENTE**)