



Departamento: **Educación Física**

Asignatura: **Educación Física**

Nivel: **4º, 5º y 6º año**

Profesoras/es a cargo: **Del Picolo, Fuse, Eguaras, Ramírez, Mantiñan, Dominguez, Massaccesi, Del Rio, Mussa**

Contenidos priorizados. Ciclo lectivo 2021

- Conciencia corporal: tareas de concientización corporal. La percepción del propio cuerpo. Capacidades coordinativas: movilidad y flexibilidad.
- Entrada en calor: ejercicios de flexibilidad y movilidad para el acondicionamiento previo a la clase. Ejercicios para tren superior e inferior, acondicionamiento cardio- respiratorio. Las articulaciones, características de cada tipo de articulación, articulaciones del pie, rodilla, cadera, hombro, codo, muñeca, columna.
- Posturas: correctas e incorrectas en lo cotidiano y en la realización del ejercicio, análisis de las posturas y ejercitaciones para la corrección de posturas inconvenientes y el fortalecimiento de los grupos musculares que intervienen en las diferentes posturas.

Bibliografía, lecturas y/o materiales de estudio

CSO

4to año

<https://view.genial.ly/609eb5cff39ed60d5b3bf423/horizontal-infographic-review-4to-ano>

5to año

<https://view.genial.ly/609eb5dc4d32ab0cece92a71/horizontal-infographic-review-5to-ano>

6to año

<https://view.genial.ly/60956a82ba6e850cdbac1079/horizontal-infographic-review-6to-ano>