



**IESS – ESCUELA NOCTURNA** Ciclo lectivo 2019.

Curso: 6°

Ciclo: CO

Disciplina: **EDUCACIÓN FÍSICA**

Nombre del profesor/a: Daniela Díaz

1

## **PROGRAMA DE EDUCACION FISICA 6º AÑO**

### Unidad 1:

Capacidades motoras. Principios y técnicas de entrenamiento. Ejercicio y salud.

Grupos musculares, ubicación y acción. Sistema óseo-articular. Plan de ejercitación de las capacidades. Prevención y corrección de desajustes posturales y motrices. La observación y la corrección recíproca. Identificación y prevención de lesiones.

Atletismo (Técnicas y reglamento de: lanzamiento de Jabalina, lanzamiento de bala, salto en largo, salto en alto y posta)

Hándbol. Sistema defensivo y ofensivo. Equipo y grupo. Funciones y movilidad de roles. Reglas de juego. Aplicación de las reglas desde la función de árbitro. Reglamentos deportivos.

Relación e integración ecológica con el medio natural y social de la zona. Previsión de pautas de seguridad personal y grupal de preservación del medio natural.

### Unidad 2:

Efectos que produce la actividad física sobre el cuerpo. Identificación de los alimentos y sus propiedades. Planificación de una dieta saludable.

Vóley: Fundamentos, tácticas, técnicas y estrategias de juego.

Softbol: fundamento, técnicas, tácticas y estrategias de juego.

Fútbol: Fundamentos, técnicas, tácticas y estrategias de juego.

El equipo y el grupo. Funciones, roles, puestos y posiciones.

Análisis de los distintos reglamentos deportivos.

Criterios de seguridad personal y grupal y de prevención del medio natural

Beneficios, perjuicios y riesgos del rendimiento deportivo.

Formas de vida en la naturaleza. Elementos técnicos y materiales para tener en cuenta para su concreción. Valoración del medio natural.

### **Bibliografía**

- “Atletismo Para Todos” – Emilio y Edgardo Maseo. Editorial Brujas .Edición 2015
- “Reglamento de Vóley, Atletismo, Fútbol, Hándbol”. Editorial Stadium Edición 2016.
- Apunte de la Cátedra de Capacidades Motoras.
- Revista digital/ef deportes

.....  
Lugar y fecha

.....  
Firma