



**IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria** Ciclo lectivo 2010.

Curso: 6°

División: A, B, C, D

Ciclo: CE

Especialidad: Cs. Naturales, Cs. Sociales y  
Gestión

Disciplina: **EDUCACIÓN FÍSICA**

Nombre del profesor/a: Daniela Díaz, Dolores Sosa Jorge Fernández y  
María Magdalena Garayzabal

1

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

### Unidad 1:

Conocimiento y aplicación de ejercicios para desarrollar las capacidades motoras. Las capacidades motoras básicas principios y técnicas de entrenamiento. Ejercicio y salud. Conciencia postural armónica. Perfeccionamiento de las habilidades específicas en el deporte. Equipo y grupo. Funciones y movilidad de roles. La forma de competencia deportiva. Salud y deporte. Análisis de los diferentes reglamentos deportivos.

Formas de vida en la naturaleza. Análisis de los cuidados y recursos necesarios para realizar una actividad al aire libre. Adaptación al tipo de actividad que el medio permita.

### Unidad 2:

Efectos que produce la actividad física sobre el cuerpo. Planificación de un entrenamiento personal. Reconocimiento de las formas de prevención y corrección de desajustes posturales y motrices. Identificación y prevención de lesiones.

Cultura y deporte. Ética del juego limpio. Aspectos socioculturales del juego y del deporte. La técnica, economía y eficacia en el movimiento deportivo. Exploración de puestos y funciones en relación a situaciones y ubicación en el equipo. Beneficios, perjuicios y riesgos del rendimiento deportivo. Análisis de los distintos reglamentos deportivos.

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

### **4. Bibliografía**

- “Atletismo Para Todos” – Emilio y Edgardo Maseo. Editorial Brujas .Edición 2003
- “Reglamento de Voley, Atletismo, Fútbol, Handbol”.Editorial Stadium Edición 2006.

.....  
Lugar y fecha

.....  
Firma