



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria Ciclo lectivo 2020.
Curso: 6° División: **A, B, C, D** Ciclo:
CO Especialidad:
Disciplina: **Educación Física**

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.

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

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

Futbol: 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.

BIBLIOGRAFIA DEL ALUMNO

- APUNTES DE CLASES
- SISTEMA OSEO – APP: Sistema Oseo 3D (Anatomía)- Ing. Victor Michel Gonzalez Galvan.
- SISTEMA MUSCULAR APP: Sistema Muscular 3D (Anatomía)- Ing. Victor Michel Gonzalez Galvan.

REGLAMENTACION DEPORTIVA:

- ATLETISMO <https://www.cada-atletismo.org/>
- FÚTBOL <https://www.afa.com.ar/>
- HANDBOL <http://handballargentina.org/>
- SOFTBOL <http://softbolargentina.org/>
- VOLEY <http://www.feva.org.ar/>