



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria Ciclo lectivo 2022.

Curso: 6°

División: **A, B, C, D** Ciclo: **CO**

Especialidad:

Disciplina: **Educación Física**

Profesores: Daniela Diaz, Valentina Favalessa, Pamela Sarbag, Germán Teiler.

1

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA 6º AÑO

Unidad 1: Capacidades motoras condicionales, coordinativas y mixtas, importancia de su desarrollo para el rendimiento físico y la salud.

- Conocimiento, selección de ejercicios, juegos atléticos y gimnásticos practicas corporales y motrices orientados al desarrollo de las capacidades motoras.
- Investigación, análisis de principios y técnicas de entrenamiento.
- Conocimiento de ejercicios orientados a la prevención y corrección de desajustes posturales y motrices.
- Identificación y prevención de lesiones en los diferentes deportes.
- Conocimiento de las adaptaciones fisiológicas del cuerpo humano a distintos tipos de esfuerzo.
- Investigación, análisis e identificación de los alimentos y sus propiedades. Planificación de una dieta saludable.

Unidad 2: “Cuerpo y salud”

- Conocimiento del Sistema óseo- articular y sus características.
- Conocimiento del Sistema muscular y sus características. Ubicación y acción.
- Investigación y reflexión sobre la importancia del ejercicio para mantener un buen estado de la salud.
- Elaboración de propuestas básicas de un plan de trabajo saludable para diferentes poblaciones (embarazadas, diabéticos, obesos, hipertensos).

Unidad 3: “Los Deportes”

- Conocimiento, y valoración de la lógica interna de los deportes individuales y colectivos.
- Conocimiento y aplicación de los distintos reglamentos deportivos en la resolución de problemas que representan las prácticas deportivas.

- Investigación sobre la importancia del deporte en la sociedad.
- Análisis sobre los beneficios que tiene practicar un deporte
- Conocimiento de los reglamentos del deporte escolar: Atletismo, Softbol y Rugby.

Unidad 4: Juegos y Deportes alternativos

- Conocimiento de diferentes juegos y deportes alternativos y sus particularidades.
- Conocimiento de los reglamentos del deporte y el juego alternativo: Béisbol 5, Lagori, kabaddi, pinfuvote.

Unidad 5: Vida en la Naturaleza

- Investigación e Identificación de los deportes de aventura y extremo de la Región.
- Conocimiento de la lógica y la filosofía de los deportes de aventura.

BIBLIOGRAFIA DEL ALUMNO

- SISTEMA OSEO – APP: Sistema Oseo 3D (Anatomía)- Ing. Victor Michel Gonzalez Galvan.
- SISTEMA MUSCULAR APP: Sistema Muscular 3D (Anatomía)- Ing. Victor Michel Gonzalez Galvan.
- DEPORTE DE AVENTURA- https://youtu.be/nSzuAt0OU_4
- DEPORTE EXTREMO: https://es.wikipedia.org/wiki/Deporte_extremo - ALIMENTOS OMS <https://www.who.int/>