



**OBRA DE DON BOSCO
INSTITUTO SECUNDARIO**

TEL./FAX: (0351) 4841256 – E-MAIL: info@domingosaviocba.com.ar
Av. Cárcano 75 – CP 5003 – Córdoba

PROGRAMA 6to. Año Ed. Física (varones).

PROFESOR/A: Rosas Fresneda, Marcos Gabriel.

CURSO: 6 Año A y B, (varones).

HORAS CÁTEDRA SEMANALES: 3 Hs

CICLO LECTIVO: 2019

Programa

EJE N° 1:Prácticas corporales, motrices y ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo.

Sub-eje: la construcción corporal y motriz con un enfoque saludable.

Conceptualización y desarrollo de los siguientes contenidos:

- Conocimiento del cuerpo humano a nivel muscular y óseo
- Actividad física y salud.
- Primeros auxilios. (lesiones propias del deporte: torceduras, esguince, fisura, fracturas).
- Capacidades Motoras condicionales: Resistencia, Fuerza, Flexibilidad, Velocidad.

Sub-eje: la construcción de la disponibilidad motriz y su manifestación singular.

- Capacidades Motoras coordinativas: Equilibrio, Coordinación.
- Habilidades motrices específicas, en la manipulación de objetos y que promuevan el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.
- Desarrollo de pensamiento táctico y estratégico en la práctica del deporte escolar.
- Atletismo, fútbol, voleibol, softbol, basquetbol. Handbol.

EJE N° 2: Practicas corporales motrices y ludomotrices en interacción con otros.

Sub-eje: la construcción de la disponibilidad motriz en interacción con otros con integración crítica y reflexiva.

- Habilidades motoras específicas: pases, recepción, lanzamientos, marcación.
- Desarrollo de técnicas y tácticas específicas de cada deporte.
- Basquetbol:Pases, recepción. Lanzamientos. Marcación. Funciones de juegos.
- Fútbol: dominio del elemento, pase-recepción. Funciones de juegos.

- Voleibol: Manejo a dos manos alta, manejo a dos manos baja, saque de arriba. Bloqueo. Funciones de juegos.
- Natación, Técnica de los diferentes estilos Mariposa, Espalda, Pecho y Crol. Reglamento completo.
- Reglamento: oficial de cada deporte.

Unidad Nº 1: Atletismo.

Definición.

Calendario Atlético Internacional.

Carreras, distintos tipos; Distintos tipos de largadas.

Postas 4 X 100 y 4 X 400. Explicación y realización.

Salto en Largo.

Salto en Alto.

Lanzamiento de Bala.

Lanzamiento de Jabalina.

Capacidades Motoras: condicionales y coordinativas.

Definición explicación de cada una relacionándola con cada deporte.

Unidad Nº 2: Anatomía y Fisiología.

- Sistema muscular.
- Sistema Osteo Articular.
- Sistema Cardio Vascular (anatomía generalidades).
- Sistema Respiratorio (anatomía generalidades).
- Técnicas de RCP y Primeros Auxilios.

Unidad Nº 3: Natación.

Crol, Espalda, Pecho y Mariposa.

Realización de cada uno de los estilos, (Crol, espalda, Pecho y Mariposa) desde lo general a lo específico.

Distintos tipos de largadas y vueltas reglamentarias de cada uno de los estilos.

Prueba final Midley (25 metros de cada estilo realizado de manera continua en la siguiente secuencia. Mariposa, Espalda, Pecho y Crol.

Midley por equipos (relevos) Espalda, Pecho, Mariposa y Crol.

Reglamento.

Unidad N°4: Softbol

- Pases; recepción; Lanzamientos; Bateo con lanzamiento del Pitcher.
- Técnica y táctica
- Reglas Completas del Juego.
- Reglamento (teórico).

Unidad N° 5: Básquet.

- Fundamentos Básicos Individuales. Pases; Recepción; Lanzamientos. Técnica individual.
- Técnicas grupales. Distintos tipos de Defensas: Defensa Individual, Zonal. Ataque PassingGame.
- Reglamento.

Unidad N° 6: Voley.

- Manejo Alto.
- Manejo Bajo.
- Saque de Arriba.
- Golpe de Arriba.
- Remate y bloqueo.
- Reglamento.

Formas de Evaluación:

Oral, Escrita y Práctica de cada uno de los contenidos trabajados a lo largo del año.

Prioridades Pedagógicas:

Unidad 1:

El alumno debe reconocer las diferentes pruebas que se realizan en el Calendario Atlético Internacional y poder realizarlas y explicar las que se trabajaron a lo largo del año. Deberá diferenciar las distintas capacidades, logrando mejorar su ejecución en cada una de ellas. Debe conocer y reconocer su importancia e influencia en la salud.

Unidad 2:

El alumno debe reconocer su cuerpo, no solo como una forma de manifestación y expresión, sino también su composición y poder interpretarla.

Unidad 3:

A partir de este deporte, poder desenvolverse sin complicaciones en otro medio como es el acuático. Poder defenderse y desplazarse sin dificultad en el mismo.

Unidades 4, 5 y 6

Aprender a coordinar y ubicar su cuerpo con respecto a un elemento. Desarrollar capacidades técnicas y tácticas básicas tanto individuales como en equipo.

Condiciones de examen:

Oral, escrito y practico.

El alumno debe presentarse al mismo con el uniforme completo, carpeta completa, libreta y documento de identidad

Bibliografía del docente y del alumno:

- Apuntes de Educación Física, (Carpeta)
- Fotocopias dadas por el docente de las distintas unidades durante el año.
- Investigaciones grupales por parte de los alumnos.
- Reglamentos de los deportes realizados en el año.
- Libro. Atletismo Para Todos (Emilio y Edgardo Mazzeo).
- Manual de RCP y Primeros Auxilios de Defensa Civil Municipalidad de Córdoba.