

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE SEXTO AÑO**

**DOCENTES:** Lucas Darré, (mujeres)

**HORAS CÁTEDRA SEMANALES:** 3 (tres)

**CICLO LECTIVO:** 2019

<i>Ejes Organizadores</i>	<i>Aprendizajes y Contenidos</i>	<i>Formato Pedagógico</i>	<i>Competencias a desarrollar</i>
<p><b>Eje N° 1</b></p> <p><b>Prácticas Corporales motrices y ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo.</b></p>	<p><b>Unidad N° 1: Postura y Salud.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Postura.</b></li> <li>• <b>Sistema Óseo.</b></li> <li>• <b>Sistema muscular.</b></li> <li>• <b>Métodos de entrenamiento de fuerza y flexibilidad.</b></li> <li>• <b>Lesiones.</b></li> <li>• <b>Sistemas energéticos y alimentación.</b></li> <li>• <b>Ciclo menstrual y rendimiento físico.</b></li> <li>• <b>Capacidades condicionales: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad (mixta)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignatura</li> <li>• Exposición docente.</li> <li>• Realización de test para medir fuerza y acortamiento muscular.</li> <li>• Trabajo en grupo de investigación y exposición oral. Evaluativo</li> <li>• Ejercicios para trabajar las capacidades condicionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de propuestas básicas de un plan de trabajo saludable que incluya los principios fundamentales de las capacidades condicionales, coordinativas y mixtas</li> <li>• Identificación y corrección de posturas y movimientos inadecuados en actividades de la vida diaria.</li> <li>• Identificación de grados de acortamiento muscular.</li> </ul>
<p><b>Eje N°: 2</b></p> <p><b>Prácticas corporales motrices y ludomotrices en interacción con otros.</b></p>	<p><b>Unidad N° 2: Hándbol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos modificados.</li> <li>• Consideraciones generales.</li> <li>• Lógica del deporte.</li> <li>• Reglas básicas.</li> <li>• Fundamentos técnicos.</li> <li>•</li> </ul> <p><b>Unidad N° 3: Vóley:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consideraciones generales.</li> <li>• Lógica del deporte.</li> <li>• Reglas básicas.</li> <li>• Fundamentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progresión táctica y técnica para la apropiación de los contenidos.</li> <li>• Práctica y desarrollo de los diferentes gestos técnicos por medio de ejercicios y situaciones de juego.</li> <li>• Propuesta metodológica para la corrección de errores más</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolución de problemas, propios de las prácticas corporales, ludomotrices, expresivas y deportivas, con sentido colectivo, en el marco de la competencia escolar.</li> </ul>

	<p>técnicos: saque, manejo alto, manejo bajo, remate, bloqueo.</p> <p><b><u>Unidad N°4: Natación:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crol.</li> <li>• Espalda.</li> <li>• Pecho.</li> <li>• Mariposa.</li> </ul> <p><b><u>Unidad N°5: Gimnasia</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferenciación entre gimnasia artística, gimnasia rítmica y deportiva.</li> <li>• Técnica Individual.</li> <li>• Técnica grupal: armado de secuencias y esquemas Gimnásticos.</li> </ul>	<p>comunes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego Formal (reglado).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progresión técnica de los elementos constitutivos de cada estilo.</li> <li>• Lanzamientos según el estilo.</li> <li>• Vuelta americana-</li> <li>• Ejercicios correctivos.</li> <li>• Ejercicios de coordinación.</li> <li>• Midley</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Identificación y aplicación práctica de capacidades coordinativas.</i></li> <li>• <i>Trabajo grupal y ensamble de movimientos técnicos para la realización de esquema gimnástico grupal.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica de habilidades motrices específicas en contextos estables y cambiantes, de forma individual y colectiva, que promuevan el desarrollo de capacidades motoras condicionales y coordinativas, en función de los requerimientos propios de cada una de ellas: practicas gimnasticas, prácticas deportivas, prácticas acuáticas.</li> <li>• Configuración de movimiento acorde al medio acuático.</li> <li>• Re-creación y valoración de saberes en relación con prácticas corporales y motrices emergentes.</li> <li>• Apropiación de los elementos constitutivos de prácticas corporales, ludomotrices, expresivas y deportivas no experimentadas en la trayectoria escolar previa.</li> </ul>
--	--	---	---