

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

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