



**OBRA DE DON BOSCO  
INSTITUTO SECUNDARIO**

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

---

PROGRAMA DE PGYE

PROFESOR/A: Rosas Fresneda, Marcos Gabriel.

CURSO: 6 Año B

HORAS CÁTEDRA SEMANALES: 5 Hs

CICLO LECTIVO: 2019

**EJE N° 1: Práctica Gimnástica**

Unidad N 1 Gimnasia, capacidades motoras y evolución motriz

Unidad N 2 Gimnasia y el Cuerpo Humano. Anatomía y Fisiología.

Sistema Cardio Circulatorio y Respiratorio.

Aparato Locomotor.

Sistemas Energéticos.

Unidad N 3 Gimnasia Artística

Importancia del desarrollo de cada Capacidad Motora en relación al trabajo gimnástico.

Ejercicios preventivos de Lesiones.

Evaluación en competencias Deportivas, (modo de poner el puntaje a quien realiza una serie en Aparatos o colchonetas.

Unidad N 4 Destrezas en el suelo

- Posiciones invertidas
- Ejercicios pre acrobáticos
- Técnicas de ejecución y cuidado.
- Realización de una serie de diez destrezas distintas entrelazadas.

**EJE N° 2: Práctica Expresiva**

Unidad N 5 Movimiento expresivo y su comprensión

- Técnicas de relajación y conciencia corporal.
- Distintos tipos de ejercitaciones para una correcta Entrada en Calor, General y Especifica en Colchonetas y Saltos.
- Realización de rutinas con progresión en diferentes destrezas, tanto en colchonetas como con saltos desde el mini tramp.
- Construcción individual de una secuencia Gimnastica con música.

**Formas de Evaluación:**

La evaluación será de manera práctica y oral

**Prioridades Pedagógicas:**

- En el Eje de Practica Gimnástica se propiciará que los estudiantes puedan repensar y argumentar respecto del lugar del propio cuerpo, su motricidad y su evolución motriz, con vivencias variadas que le permitan, desde su singularidad, el conocimiento y realización de destrezas con manos libres en suelo, apoyos, ríldos, rotaciones y elevaciones; la práctica de posiciones gimnásticas con ajuste técnico y postural y la práctica de destrezas sobre colchoneta, entre otras. Deberá insistir en la conveniencia de mantener un estado de

condición corporal que permita eficacia y seguridad en la realización de las prácticas gimnásticas. También destacará la necesidad de la ayuda y el cuidado entre los estudiantes, el rol relevante del auxiliar, a fin de minimizar los riesgos de accidentes. La aproximación a la gimnasia con experimentación progresiva de sus técnicas pre acrobáticas, posiciones invertidas, se rigen también para la elaboración de rutinas simple y/o construir secuencias individuales y grupales. Los alumnos deberán poder expresarse tanto de manera práctica como de forma oral, según corresponda, en cada contenido.

- En la Practica Expresiva, “Expresarse” desde otras vivencias corporales y motrices, a partir de diferentes estímulos que propondrá el docente y/o el propio estudiante, manifestando sensaciones, estados de ánimos, formas de moverse, generará un gran abanico de posibilidades de disfrute, placer, encuentro consigo mismo y con los otros.

### **Condiciones de examen:**

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

### **Bibliografía del docente y del alumno:**

- Carpeta
- Fotocopias dadas por el docente de las distintas unidades durante el año
- Investigaciones grupales por parte de los alumnos.