



Instituto Ntra. Sra. De Luján  
HH. MM.

## **PROGRAMA 2018**

**MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**DOCENTE: ROMÁN, Renata**

**CURSO: 6º DIVISIÓN: C**

### ✓ **CONTENIDOS**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA I: “Nuestras capacidades físicas”**

##### **EJE CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD:**

- Constitución corporal:
  - Capacidades condicionales:
    - La resistencia aeróbica y anaeróbica. La frecuencia cardíaca y el esfuerzo.
    - La fuerza. La fuerza velocidad o rápida. Sus características y posibilidades de desarrollo en la adolescencia. Riesgos.
    - La flexibilidad y sus formas específicas de tratamiento de acuerdo a la necesidad de prestación deportiva o de ajuste corporal.
    - La velocidad. Relación de la velocidad y la potencia muscular. Rapidez
  - Capacidades coordinativas:
    - Las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor en situaciones deportivas, gimnásticas y/o de la vida cotidiana. Relación entre la habilidad motriz específica y las capacidades coordinativas.
- Conciencia corporal:
  - El fortalecimiento de la autoestima en la reorganización y aceptación de la propia imagen corporal.
  - Tareas de concientización corporal. La sensorio-percepción del propio cuerpo. Su relación con la autoidentificación y la comprensión de la propia corporeidad.
  - Reconocimiento del efecto del entrenamiento sistemático en los cambios corporales y en las prestaciones motrices específicas.

##### **TALLER DE SOFTBALL: EJE CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD:**

- La construcción del juego deportivo y el deporte escolar:
  - Los juegos deportivos o deportes seleccionados y la construcción solidaria y compartida de sus dimensiones y formas de práctica: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.
  - La adecuación de los elementos constitutivos de la estructura sociomotriz de los juegos deportivos o deportes seleccionados.
  - El nivel y forma de jugarlos de acuerdo a la capacidad táctica y técnica del grupo.
  - Reglas de juego establecidas. Su adecuación acordada y variable para la inclusión activa de todo el grupo en el juego.

- Aportes al equipo y a la resolución de situaciones tácticas a partir de la propia habilidad motriz, el conocimiento de la estructura sociomotriz del juego y la interacción motriz.

Posibles proyectos: Celebración San Marcelino Champagnat.  
Torneo interno de Softball.

## **UNIDAD DIDÁCTICA II: “El entrenamiento y la coordinación”**

### **EJE CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD:**

- Constitución corporal:
  - Capacidades coordinativas:  
Las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor en situaciones deportivas, gimnásticas y/o de la vida cotidiana. Relación entre la habilidad motriz específica y las capacidades coordinativas.
  - Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización, utilidad, especificidad, sobrecarga.
- Conciencia corporal:
  - El fortalecimiento de la autoestima en la reorganización y aceptación de la propia imagen corporal.
  - Tareas de concientización corporal. La sensopercepción del propio cuerpo. Su relación con la autoidentificación y la comprensión de la propia corporeidad.
  - Reconocimiento del efecto del entrenamiento sistemático en los cambios corporales y en las prestaciones motrices específicas.
- Habilidades motrices:
  - El desarrollo de las habilidades motrices específicas en distintos ámbitos y conceptos.
  - Las habilidades motrices propias de los diferentes juegos, la gimnasia, la vida cotidiana y su aprendizaje con ayuda mutua.

### **TALLER DE HOCKEY: EJE CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD:**

- La construcción del juego deportivo y el deporte escolar:
  - Los juegos deportivos o deportes seleccionados y la construcción solidaria y compartida de sus dimensiones y formas de práctica: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.
  - La adecuación de los elementos constitutivos de la estructura sociomotriz de los juegos deportivos o deportes seleccionados.
  - El nivel y forma de jugarlos de acuerdo a la capacidad táctica y técnica del grupo.
  - Reglas de juego establecidas. Su adecuación acordada y variable para la inclusión activa de todo el grupo en el juego.
  - Aportes al equipo y a la resolución de situaciones tácticas a partir de la propia habilidad motriz, el conocimiento de la estructura sociomotriz del juego y la interacción motriz.

Posibles proyectos: Torneo interno de Hockey

## **UNIDAD DIDÁCTICA III: “Los juegos no convencionales”**

### **EJE CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD:**

- Constitución corporal:
  - Capacidades condicionales
  - Capacidades coordinativas
- Conciencia corporal:
  - El fortalecimiento de la autoestima en la reorganización y aceptación de la propia imagen corporal.
  - Tareas de concientización corporal. La sensopercepción del propio cuerpo. Su relación con la autoidentificación y la comprensión de la propia corporeidad.

#### **EJE CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD**

- La construcción del juego deportivo:
  - Aportes al equipo y a la resolución de situaciones tácticas a partir de la propia habilidad motriz, el conocimiento de la estructura sociomotriz del juego y la interacción motriz.
  - La autonomía en la toma de decisiones para la resolución táctica, individual y/o grupal de situaciones de juego.
  - El planeamiento en equipo de las acciones tácticas y técnicas necesarias para jugar cooperativa y eficazmente en todas las facetas del juego, acordando roles y funciones.
  - Juegos deportivos no convencionales y su utilización para el entrenamiento lúdico de capacidades condicionales y coordinativas específicas.
  - Juegos cooperativos específicos para desarrollar el pensamiento estratégico y táctico y desarrollar el sentido de equipo.
- Comunicación corporal:
  - El cuidado, la anticipación de riesgos y la colaboración para resolver situaciones problemáticas en diferentes tareas motrices.

#### **TALLER DE FUTBOL: EJE CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD:**

- La construcción del juego deportivo y el deporte escolar:
  - Los juegos deportivos o deportes seleccionados y la construcción solidaria y compartida de sus dimensiones y formas de práctica: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.
  - La adecuación de los elementos constitutivos de la estructura sociomotriz de los juegos deportivos o deportes seleccionados.
  - El nivel y forma de jugarlos de acuerdo a la capacidad táctica y técnica del grupo.
  - Reglas de juego establecidas. Su adecuación acordada y variable para la inclusión activa de todo el grupo en el juego.
  - Aportes al equipo y a la resolución de situaciones tácticas a partir de la propia habilidad motriz, el conocimiento de la estructura sociomotriz del juego y la interacción motriz.

Posibles proyectos: Torneo interno de Fútbol

Fiesta de la Educación Física: 3K

#### **EJE CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN RELACIÓN CON EL AMBIENTE**

- Interacción con el medio natural y con el medio social propio de la zona.

## ***PARTE PRÁCTICA***

- *Diseñar y realizar una entrada en calor general de 15 minutos*
- *Saber identificar y señalar los grandes grupos musculares y realizar las formas de elongación.*
- *Elaborar y ejecutar un trabajo en Circuito de las capacidades condicionales de 8 estaciones teniendo en cuenta las variables: Intensidad, tiempo y variedad.*
- *Taller deportivo: Reglamento y fundamentos de los deportes elegidos como así también su lógica de juego en situaciones específicas de ataque y defensa. Saber diseñar y realizar ejercitaciones, juegos reducidos y/o aplicativos.*

## ***PARTE TEORICA***

- *Describir los beneficios de la Actividad aeróbica, fundamentación de la entrada en calor y beneficios de la elongación.*
- *Saber identificar en la figura del cuerpo humano los grandes grupos musculares y poder describir 3 variantes de cada forma de elongación.*
- *Describir las capacidades físicas del cuerpo: Capacidades condicionales y capacidades coordinativas.*
- *Reglamento de los deportes de los talleres elegidos, que adaptación se realiza en el colegio.*

### **Condiciones para rendir el examen:**

- ✓ Presentarse con UNIFORME COMPLETO y LIBRETA de comunicados. (No será permitido el uso de “crocks” y el cabello deberá estar atado. Deberá traer una botella con agua, gorro y protector solar).
- ✓ Respetar el horario de inicio de la Comisión Evaluadora, con una tolerancia no mayor a 20 min.
- ✓ El examen tendrá una primera instancia obligatoria Teórica y de acuerdo al resultado, se pasará a una instancia Práctica.
- ✓ Podrá realizar consultas en la semana de orientación, pudiendo presentarse en otras oportunidades a realizar consultas en los horarios habituales de la materia.

### **Alumnos en situación de No Promoción (por inasistencias):**

### **Presentarán el siguiente trabajo:**

## **“La Educación Física relacionada a la salud”**

### **PARTE I:**

- 1 – Definir sedentarismo.
- 2- ¿Cuáles son las causas más frecuentes del sedentarismo y cuáles son sus consecuencias?
- 3- Actividad física en las distintas etapas de la vida: niñez, adolescencia, juventud, adultez y vejez. ¿Cuál es la práctica adecuada para cada etapa? Fundamentar.
- 4 - ¿Qué se considera como adaptación del organismo al esfuerzo?
- 5 – Realizar un afiche publicitario promocionando los beneficios de la actividad física.

### **PARTE II:**

- 1- Qué es la Resistencia aeróbica?
- 2 - ¿Qué es la resistencia anaeróbica? ¿A qué se denomina anaeróbica láctica y aláctica?
- 3 – Describa y represente tres ejercicios del deporte que realiza de cada una.

### **PARTE III:**

- 1- ¿Cuáles son los tipos de contracción muscular?- Realice un ejemplo de cada una.
- 2- Describa los siguientes tipos de fuerza: Fuerza máxima o lenta, fuerza explosiva, fuerza resistencia. Ejemplifique cada uno.
- 3- Utilizando distintos grupos musculares (manteniendo el equilibrio de fuerzas a nivel general) realice y describa un circuito de 4 a 8 estaciones que incluya: Tiempo de trabajo y recuperación (Por ejemplo: 3x10 – 40x15); Fuerza máxima, explosiva y fuerza resistencia.

## **Realizando una defensa oral del mismo, el día del examen.**

### **Condiciones para rendir el examen:**

- ✓ Presentarse con UNIFORME COMPLETO y LIBRETA de comunicados. (No será permitido el uso de “corks” y el cabello deberá estar atado. Deberá traer una botella con agua, gorro y protector solar).
- ✓ Respetar el horario de inicio de la Comisión Evaluadora, con una tolerancia no mayor a 20 min.
- ✓ El examen tendrá una primera instancia obligatoria Teórica y de acuerdo al resultado, se pasará a una instancia Práctica.
- ✓ Podrá realizar consultas en la semana de orientación, pudiendo presentarse en otras oportunidades a realizar consultas en los horarios habituales de la materia.