



PROGRAMA ANUAL - 2023

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA

DOCENTE: FERNÁNDEZ EZEQUIEL OSCAR

CURSO: 6º AÑO

CICLO: CICLO ORIENTADO.

UNIDAD I: ACTIVIDAD FÍSICA, NUTRICIÓN Y DEPORTE

Alimentación previa, durante y post ejercicios. Principales fuentes energéticas. Principales nutrientes para nuestra actividad diaria. La importancia de un buen desayuno y almuerzo. La importancia de la alimentación para realizar actividad física

UNIDAD II: ESI: Género y Deporte

La relación de género y deporte en la educación física. De qué hablamos cuando nos referimos a género. Historia del deporte y su relación con los sexos, razas y religión. Como nos vemos actualmente. Planes y debates para fomentar la inclusión en los deportes. Respeto hacia uno mismo y el prójimo. Como vivir en sociedad. Igualdad de género y oportunidades. El cuerpo y yo. Aceptarme y aceptarnos

UNIDAD III: DEPORTE Nº 1 BASQUET

REGLAMENTO OFICIAL Y RESUMIDO. Dribling. Pivote. Cancha y posiciones. Ejercicios lúdicos para la práctica. Juego de 3vs 3. Básquet modificado y variaciones del deporte. Entrenamiento de las capacidades básicas aprendidas para este deporte.

UNIDAD IV: PLANES DE ENTRENAMIENTO

Confección de planes básicos de entrenamiento para realizar en casa. Capacidades físicas básicas y ejercicios para mejorarlas. Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. Mejorar el estado físico, claves y consejos.

UNIDAD V: Actividad física y salud

Beneficios de la actividad física. Principales ventajas y desventajas del entrenamiento de elite. Enfermedades y su vínculo con la actividad física: Como mejorarlas, como prevenir, ejercicios recomendados.



UNIDAD VI: Deporte N° 2 Softball

SOFTBALL MODIFICADO: Bateo – “Hitting” - Recepción – “Catching” - Tiro – “Throw” - Correr Bases – “Running bases” - Lanzamiento – “Pitching” Desplazamiento con y sin pelota – **REGLAMENTO.** Cancha y posiciones de jugadores.

UNIDAD VII: Deporte N° 3 Handball

Dribling – Desplazamiento con y sin pelota – El pivot – Pases - Ritmo de tres tiempos - Lanzamientos. Defensa 6- 0. El ataque – Marcación de un jugador – Tiros libres. A pie firme y en suspensión. Arbitrar un encuentro de hándbol.

Reglamento Oficial: partes seleccionadas. Cancha y posiciones. Ejercicios para mejorar técnica y capacidades.

UNIDAD VIII: Deporte N° 4 VOLEY

JUEGO OFICIAL. Campeonatos y realización de los mismos, el pase – Colocación del balón – El pase alto – Descripción del gesto – El pase de antebrazo (descripción del movimiento). El saque (tipos de saque). Descripción de los gestos. El ataque o remate (tipos de ataques). Descripción de los gestos. Arbitrar un encuentro de voley. Ejercicios para mejorar las técnicas de Voley. Voley modificado y variantes.

Reglamento Oficial: Completo

UNIDAD IX: NATACIÓN

Natación: crawl, espalda, pecho, mariposa . Zambullida. Largada americana. Juegos acuáticos. Coordinación de los distintos estilos. Ejercicios para mejorar técnica. Principales grupos musculares. Midley. **RESISTENCIA Y VELOCIDAD**

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

BIBLIOGRAFÍA

Reglamentos de Softball, Hándbol, Básquet. Blog de Educación Física: profeezelafitte.blogspot.com . Manual de Ed. Física del profesor y apuntes de Internet seleccionados y subidos al aula virtual.



INSTITUTO SECUNDARIO PARROQUIAL MONSEÑOR FERMÍN LAFITTE



Es obligación del alumno tener el cuaderno completo y prolijo durante todo el año. El mismo deberá ser presentada en todo momento que el docente la requiera y también deberá presentarlo en Coloquio o mesas de Exámenes Complementarios o Previos. Lo mismo sucede con el Libro del Alumno y el Cuadernillo de Actividades.