

**INST. IND. "LUIS.A.HUERGO"**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROGRAMA**

**QUINTO Y SEXTO AÑO**

**AÑO 2015**

## **EDUCACION FISICA**

### **PROGRAMA PARA QUINTO Y SEXTO AÑO**

#### **UNIDAD 1**

**LA GIMNASIA:** Capacidades condicionales: la resistencia aeróbica. Concepto general. Técnica de la carrera de resistencia. **ATLETISMO:** carrera de resistencia. Método continuo con exigencias que no superen los umbrales aeróbicos de la edad. Método por intervalos. Regular la respiración en esfuerzos prolongados. Método por intervalos cortos, método de intervalos largos. Método Fartlek. Regular la respiración en esfuerzos prolongados. Registrar evolución. Escuelas de gimnasia: calistenia, sueca, danesa, natural, yoga. Registrar evolución Tema teórico de la unidad: EDUCACION FISICA. Concepto general de la materia. Su importancia en la escuela. Fines de la Educación física. Aprovechamiento adecuado del tiempo libre. Avance tecnológico y sociedad

#### **UNIDAD 2**

**LA GIMNASIA:** Capacidades condicionales: la fuerza. Concepto general. Fuerza isométrica e isotónica. Fuerza muscular localizada. Entrenamiento en circuitos. Fortalecimiento de grandes masas musculares: tronco, piernas, brazos. Regular y distribuir el tono muscular. Fuerza potencia. Fuerza explosiva. Concepto general de la técnica de levantamiento olímpico. Registrar evolución. Tema teórico de la unidad: Valores en el deporte. Modelos corporales. Aceptación social. Deporte y sociedad. El deporte en la sociedad moderna. La evolución del fenómeno deportivo. Definiciones de deporte. Discriminación

#### **UNIDAD 3**

**LA GIMNASIA:** Capacidades condicionales: la movilidad articular. Concepto general: movilidad estática y dinámica, activa y pasiva. Forma de entrenamiento. Regular y distribuir el tono muscular. Experimentar técnicas concientes de relajación muscular. Registrar evolución.

#### **UNIDAD 4**

**LA GIMNASIA:** Capacidades coordinativas: la velocidad. Concepto general. Velocidad de reacción. Velocidad de acción. Técnica de carrera de velocidad. Encadenamiento de fases del movimiento. **ATLETISMO:** carrera de velocidad. Técnica natural para partida en carrera.

#### **UNIDAD 5**

**LA GIMNASIA:** Capacidades coordinativas: el equilibrio. Concepto general. Equilibrio estático. Equilibrio dinámico. Registrar evolución.

#### **UNIDAD 6**

**LA GIMNASIA:** Capacidades coordinativas: la destreza. Concepto general. Toma de peso y cambio de peso, cambios de ritmo en la ejecución de cadenas cerradas de movimiento, cadenas abiertas de movimiento. Registrar evolución.

#### **UNIDAD 7**

**EL DEPORTE:** Fútbol. Reglamento de fútbol 5 y fútbol 11. Conducción de la pelota. Tiro al arco con pelota detenida y en movimiento. Técnicas del arquero. Definición de jugador y el arquero. Sistema defensivo combinado. Sistemas de ataque. Contra ataque. Torneos internos. Tema teórico de la unidad: cuentos de futbol, autores: Fontanarrosa, Sacheri, Soriano.

#### **UNIDAD 8**

**EL DEPORTE:** Básquet. Reglamento. El pase. Diferentes formas técnicas de tirar al aro. Dribling. Relacionar destrezas y habilidades con la pelota. Juego reducido. Funciones en el juego. Sistema de defensa personal. Entrada en bandeja por el lado hábil y no hábil. Torneos internos

#### **UNIDAD 9**

**EL DEPORTE:** Voley. Reglamento: dimensiones del área de juego, cantidad de jugadores, cambios, reglas básicas del juego. Golpe de manos altas: pase y armado del ataque, sus diferentes tiempos y sus variantes. El remate y sus diferentes tiempos y variantes. Golpe de manos bajas recepción del saque y defensa del remate. Saque de arriba. Relacionar destrezas

y habilidades con la pelota. Juego reducido 3vs3,; 4 vs 4 y 6 vs 6. Técnica, táctica y estrategias del juego. Toma de decisiones. Torneos internos

#### **UNIDAD 10**

**EL DEPORTE:** diferencias entre el deporte amateur y el deporte profesional. El deporte y los valores sociales. Aplicación de valores en la competencia. Deporte y sociedad. Nutrición pre - competencia. La importancia del descanso en el deportista.

**UNIDAD 11 Desarrollo de contenidos teóricos.** Diferencias entre el deporte amateur y el deporte profesional. El deporte y los valores sociales. Aplicación de valores en la competencia. Deporte y sociedad. Sistema cardiovascular y pulmonar. Sedentarismo. Beneficios de la actividad física. Nutrición, hidratación.

#### **UNIDAD 12**

La postura. Integración de las unidades de capacidades condicionales y coordinativas y su relación con las diferentes escuelas de la gimnasia. Calistenia. Danesa. Sueca. Conciente. Yoga. Eutonia. Su aplicación en actividades de la vida diaria: higiene, locomoción, alimentación, trabajo.

#### **UNIDAD 13**

**EL DEPORTE:** Handbol. Reglamento. El pase. Diferentes formas técnicas de tirar al arco. Dribling. Relacionar destrezas y habilidades con la pelota. Juego reducido. Técnicas del arquero.. Jugadores de campo y sus funciones en el juego. Sistema defensivo en zona. Torneos internos.