



## NIVEL SECUNDARIO - CICLO SUPERIOR

### PROGRAMA DE CONTENIDOS

|                                       |                         |
|---------------------------------------|-------------------------|
| MATERIA:<br>EDUCACIÓN FÍSICA          | CICLO LECTIVO<br>2019   |
| PROFESORES:<br>RODRIGUEZ-SCARAMUZZINO | CURSO/S:<br>6º A, B y C |

#### NÚCLEO TEMÁTICA

##### **UNIDAD Nº 1: "SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO"**

- 1.1 ¿Qué es el entrenamiento?
- 1.2. Aspectos fundamentales de la preparación del deportista y los procesos de entrenamiento (forma deportiva).
- 1.3. Estructuras de los ciclos de entrenamiento. Proceso de ciclización.
- 1.4. Diseño de programas de entrenamiento.
- 1.5. Objetivos de entrenamiento y temporalización.
- 1.6. La carga del entrenamiento.
- 1.7. Componentes del estímulo.
- 1.8. Armado de rutinas de entrenamiento sobre las capacidades físicas.
- 1.9. Circuitos de acondicionamiento general.
- 1.10. Trabajos sobre Resistencia aeróbica, anaeróbica e intermitente.
- 1.11. Test.

##### **UNIDAD Nº 2: "VÓLEY"**

- 2.1. Técnicas básicas.
  - 2.1.1. Análisis de la técnica Golpe de manos altas y bajas en situaciones de juego.
  - 2.1.2. Tipos de Armado y niveles de ejecución.
  - 2.1.3. Técnica de remate.
  - 2.1.4. Técnica de bloqueo.
  - 2.1.5. Tipos de saque.
  - 2.1.6. Sistemas de juego.

- 2.1.7. Mini deporte.
- 2.1.8. Vóley.
- 2.1.9. Concepto R.O.S.A. (reglas-objetivos-situaciones-acciones).
- 2.2. Reglamento
- 2.3. Juegos sociomotor.

### **UNIDAD Nº 3: "BÁSQUET"**

- 3.1. Técnicas básicas.
  - 3.1.1. Análisis del Dribling en situaciones de juego (de avance, protección y ataque).
  - 3.1.2. Análisis de la técnica de pase en situaciones de juego.
  - 3.1.3. Tipos de lanzamiento.
  - 3.1.4. Técnicas de bloqueo, fintas, cortina y giro invertido.
  - 3.1.5. Roles en el Juego.
  - 3.1.6. Sistemas de Juego (defensivo, de ataque y de transición).
  - 3.1.7. Mini deporte.
  - 3.1.8. Básquet.
  - 3.1.9. Concepto R.O.S.A. (reglas-objetivos-situaciones-acciones).
- 3.2. Reglamento.
- 3.3. Juego sociomotor.

### **UNIDAD Nº 4: "HÁNDBOL"**

- 4.1. Técnicas básicas.
  - 4.1.1. Análisis de la técnica de pase y recepción en el juego.
  - 4.1.2. Tipos de lanzamientos.
  - 4.1.3. Roles en el juego.
  - 4.1.4. Sistemas de Juego (defensivo, de ataque y de transición).
  - 4.1.5. Mini deporte.
  - 4.1.6. Hándbol.
  - 4.1.7. Concepto R.O.S.A. (reglas-objetivos-situaciones-acciones).
- 4.2. Reglamento.
- 4.3. Juego sociomotor.

### **UNIDAD Nº 5: "DEPORTE NO CONVENCIONAL"**

- 5.1. Juegos deportivos no convencionales.
- 5.2. Juego sociomotor.
- 5.3. Juego libre.
- 5.4. Construcción del Juego escolar.

### **UNIDAD Nº 6: "EDUCACIÓN PARA LA SALUD"**

- 6.1 Actividad Física.
  - 6.1.1. Beneficios de la Actividad Física orientado al sistema cardio-pulmonar.
- 6.2. Peso Corporal.
  - 6.2.1. Índice de Masa Corporal
  - 6.2.2. Nutrición e hidratación.
- 6.3. Imagen corporal.
- 6.4 Trastornos alimenticios.