

# PROGRAMA ANUAL

# EDUCACION FISICA 2025

Curso: 6to año

Docente:

- Arrieta, Gustavo.
- Pasteris, Maximiliano
- Sosa, Fernando

## **METAS DEL CICLO ORIENTADO:**

En el ciclo orientado, la Educación Física busca consolidar y profundizar el desarrollo de habilidades motrices y estrategias deportivas, promoviendo la autonomía del estudiante en la gestión de su propia práctica corporal. Se pretende que los estudiantes comprendan la importancia de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable y adquieran herramientas que les permitan participar activamente en distintas prácticas deportivas y recreativas de manera responsable y colaborativa.

## **META ESPECIFICA DE LA MATERIA:**

Resolver situaciones motrices de diversos juegos y deportivos mediante el logro de acuerdos, la elaboración táctica y el uso de diferentes habilidades motoras .

## **UNIDADES PEDAGÓGICAS**

### Unidad Pedagógica 1: **Acondicionamiento físico**

- Plan de trabajo saludable.
- Entrenamiento funcional
- Resistencia .
- Fuerza
- Flexibilidad
- Coordinación aplicada a los deportes

### Unidad Pedagógica 2: **Gimnasia preventiva y correctiva**

- Prevención de lesiones .
- Postura corporal.
- Alteraciones posturales.
- Ejercicios correctivos.

### Unidad Pedagógica 3: **El deporte específico**

- Características del deporte específico

- voley .
- Futbol
- Handball

#### Unidad Pedagógica 4 : **Deportes Colectivos - Handball y Vóley**

- Reglas básicas y fundamentos técnicos.
- Intenciones y principios tácticos en handball y vóley.
- Técnica individual aplicada al juego real.
- Desarrollo de la cooperación y el trabajo en equipo.

#### Unidad Pedagógica 5: **Deportes Colectivos - Básquet**

- Características del deporte colectivo.
- Deportes de invasión y cancha dividida.
- Reglas básicas y fundamentos técnicos.
- Intenciones y principios tácticos en fútbol y básquet.
- Técnica individual en relación con las habilidades motrices específicas.

#### Unidad Pedagógica 6 : **Estrategias de Juego**

- Aplicación de tácticas individuales y colectivas en los deportes.
- Resolución de situaciones de juego en tiempo real.
- Comunicación y liderazgo en el deporte.

#### Unidad Pedagógica 7 : **Actividad física y salud**

- Hábitos saludables
- alimentación
- Hidratación

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

La evaluación será tanto **sumativa como formativa**, considerando los siguientes aspectos:

- Participación activa y compromiso en la realización de actividades prácticas.
- Capacidad de resolución de situaciones motrices y lúdicas.
- Interacción y respeto por las propias capacidades y las de los demás.
- Observación directa del desempeño en cada unidad pedagógica.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Apuntes de cátedra a cargo del docente.
- Presentaciones en PowerPoint y materiales digitales.
- Videos tutoriales y referencias audiovisuales de plataformas educativas como YouTube.