



## **PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

AÑO: CUARTO, QUINTO Y SEXTO VARONES

CICLO LECTIVO 2020

### **UNIDAD 1: GIMNASIA PARA LA FORMACIÓN CORPORAL**

- Entrada en calor.
- Capacidades condicionales y coordinativas; trote, piques, movilidad articular y elongación muscular, fuerza. Circuitos.
- Ritmo cardíaco y respiratorio para la autoregulación del esfuerzo.
- Función de los grupos musculares. Sistema óseo: concepto, partes, funciones.
- Beneficios de la actividad física para la salud. Hábitos saludables.

### **UNIDAD 2: HANDBOL**

- Pase y recepción estático y con desplazamiento.
- Dribling con cambios de direcciones.
- Lanzamiento con y sin defensa. Lanzamiento a pie firme y suspendido.
- Juego 7Vs7. Ubicación táctica en situación de juego. Posiciones.
- Ataque y defensa; ampliación de cancha en ataque, reducción del espacio rival en defensa. Posiciones de juego.
- Reglamento.

### **UNIDAD 3: VOLEY**

- Golpe de manos altas, golpe de manos bajas, saque de abajo, recepción, bloqueo, remate.
- Golpe de manos bajas salvando remates.
- Desplazamientos en las distintas posiciones. Triangulación.



- 6 vs 6.

- Reglamento. Arbitraje.

#### **UNIDAD 4: ATLETISMO**

- Carrera de velocidad con partida baja.

- Salto en largo

- Lanzamiento de bala. Técnica lineal.

- Carrera de postas. Pasaje de testimonio.

#### **UNIDAD 5: BÁSQUET**

- Pase y recepción. Lanzamientos suspendido, pie firme, de 3 puntos. Toma del rebote. Bloqueos. Movimiento de pies.

- Ubicación en la cancha, relevos, rotaciones, cubrimientos, posiciones y funciones en el deporte.

- Resoluciones tácticas. Juego reducido.

- Reglamento.

#### **UNIDAD 6: FÚTBOL**

- Técnicas de pase, recepción, conducción, remate, golpe de cabeza.

- Ubicación en la cancha, relevos, cubrimientos y rotaciones en las posiciones y funciones del juego.

- Tácticas individuales y grupales. Ejercicios con superioridad numérica.

- Lectura de la pelota. Juego reducido.

- Partidos.

- Reglamento

#### **UNIDAD 7: PRIMEROS AUXILIOS**

- Definición de primeros auxilios.

- Elementos necesarios en el armado de un botiquín.



- Que es el RCP en primeros auxilios ?
- Cuales son los signos vitales ?

### **UNIDAD 8: EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL.**

- Distintos tipos de vínculos. Relaciones de acuerdo y respeto.
- Salud sexual h reproductiva. Prevención de infecciones de transmisión sexual.
- Género y salud. Prejuicios y mandatos socioculturales.
- Conductas responsables en salidas y viajes.

### **UNIDAD 9: CONSUMO PROBLEMÁTICO DE DROGAS**

- Uso, abuso, adicción. Modos de vinculación e interacción entre la sustancia, la persona y el contexto.
- Las intoxicaciones agudas, usos regulares crónicos y adicciones.
- Definición y clasificación d drogas: depresoras, estimulantes, alucinógenas, cannabinoides. El paco.
- Toma de decisiones. La incidencia de la presión del grupo de pares.

### **UNIDAD 7: PRIMEROS AUXILIOS**

- Definición de primeros auxilios.
- Elementos necesarios en el armado de un botiquín.
- Que es el RCP en primeros auxilios ?
- Cuales son los signos vitales ?