

# PROGRAMA DE ESTUDIO 2020/2021

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 6TO AÑO 1ERA Y 2DA.

DOCENTE: BERECIARTUA VICTORIA

## UNIDAD 1:

- CAPACIDADES CONDICIONALES: FUERZA, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD: - ¿QUE SON?
  - CARACTERIZAR CADA UNA DE ELLAS.
  - CITAR EJEMPLOS DE CÓMO SE TRABAJA CADA UNA ARMANDO UN PLAN DE ENTRENAMIENTO. NO OLVIDANDO MENCIONAR Y EXPLICAR NUMERO DE REPETICIONES, CANTIDAD DE SESIONES DE TRABAJO POR SEMANA, VOLUMEN TOTAL DE TRABAJO.ETC

## UNIDAD 2:

- ENTRADA EN CALOR O ACONDICIONAMIENTO PREVIO:
    - CONCEPTO.
- FASES DE LA MISMA ( ESTATICA, DINAMICA Y DINAMICA CON ELEMENTO)  
EXPLICAR CADA UNA DE ELLAS.
- NOMBRAR LOS BENEFICIOS DE UNA CORRECTA ENTRADA EN CALOR.
  - EJEMPLIFICAR UNA ENTRADA EN CALOR PARA VOLEY Y OTRA PARA FUTBOL SIN DEJAR DE MENCIONAR LAS FASES DE LA MISMA.

## UNIDAD 3:

- DEPORTES DE EQUIPO Y DEPORTES INDIVIDUALES:
  - CARACTERIZAR Y DIFERENCIAR CADA UNO DE ELLOS TENIENDO EN CUENTA LOS SIGUIENTES ASPECTOS: TECNICAS, TACTICAS Y REGLAMENTO.
  - ELEGIR UN DEPORTE DE EQUIPO Y UN DEPORTE INDIVIDUAL Y HACER UNA BREVE REFERENCIA DE: OBJETIVOS DE JUEGO, OBJETIVOS DE ATAQUE, OBJETIVOS DE DEFENSA Y REGLAS BASICAS.

