



IESS – ESCUELA NOCTURNA Ciclo lectivo 2019.

Curso: 4°

Ciclo: CE

Disciplina: **EDUCACIÓN FÍSICA**

Nombre de la profesora: Daniela Díaz

1

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA 4° AÑO

Unidad 1:

Condición corporal. Ejercicio, salud. Reconocimiento de las formas de prevención y corrección de desajustes posturales y motrices. Reconocimiento reflexivo y desarrollo de las diferentes capacidades motoras. La observación y la corrección recíproca. Selección y creación de diferentes ejercitaciones para desarrollar las capacidades motrices.

Capacidades motrices involucradas. Grupos musculares y sistema óseo.

Acciones motrices en los diferentes juegos ludomotrices y deportivos.

Equipo y grupo. Funciones y movilidad de roles.

Atletismo (lanzamiento del disco, carreras y salto en alto)

Formas de vida en la naturaleza. El medio natural y su reconocimiento. Relación con el medio natural y con el medio social propio de la zona.

Unidad 2:

Técnicas y tácticas deportivas. Reglas de juego. Reconocimiento, necesidad y función. Ajuste de habilidades motrices a situaciones de juego. Puestos y funciones en relación a situaciones y ubicación en el equipo. Análisis de los distintos reglamentos deportivos. Handball, Voley, Softbol y Fútbol.

Criterios de seguridad personal y grupal y de prevención del medio natural.

4. Bibliografía

- “Atletismo Para Todos” – Emilio y Edgardo Maseo. Editorial Brujas .Edición 2015
- “Reglamento de Voley, Atletismo, Fútbol, Hándbol”.Editorial Stadium Edición 2016.
- Apunte de la Cátedra de Capacidades Motoras.
- Revista digital/ef deportes.