



**IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria** Ciclo lectivo 2010.  
Curso: 1° División: A, B, C, D  
Ciclo: CBU  
Disciplina: **EDUCACIÓN FÍSICA**  
Nombre del profesor/a: María Magdalena Garayzábal Héctor Barrionuevo y Jorge Fernández

1

## **PROGRAMA DE EDUCACION FISICA 1º AÑO**

### **Unidad 1:**

Las capacidades motoras básicas.

Juego limpio. La diversión, el placer por jugar. La movilidad de la regla. El deporte como práctica lúdico-motriz. Disposición para jugar y jugar con otros.

Actividades en la naturaleza y al aire libre. Juegos y caminatas. El medio natural, cuidado y prevención.

### **Unidad 2:**

Aptitud para las destrezas y las habilidades.

Deportes individuales y de conjunto. El juego adaptado, mini deportes. Ejercitaciones de los fundamentos básicos de cada deporte. Reglas básicas de los diferentes deportes.

El medio natural, cuidado y preservación. Aplicación de normas de higiene personal y ambiental. Reconocimiento de espacios naturales. Valoración por el trabajo cooperativo. Placer por los desafíos que implican compromiso con la naturaleza.

### **5. Bibliografía**

- “Atletismo Para Todos” – Emilio y Edgardo Maseo. Editorial Brujas .Edición 2003
- “Reglamento de Voley, Atlestismo, Fútbol, Handbol”.Editorial Stadium Edición 2006.

.....  
Lugar y fecha

.....  
Firma