



**IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria** Ciclo lectivo 2019.  
Curso: 1° División: **A, B, C, D**  
Ciclo: **CB** Especialidad:  
Disciplina: **Educación Física**

1

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

### Unidad 1:

Formas básicas de movimiento.

Juegos tradicionales, expresivos, reglados, cooperativos, de oposición. La táctica y la estrategia en juegos y deportes modificados. El juego como ámbito de expresión, imaginación e invención. La estructura de juego -Relación entre el juego y la iniciación deportiva, Juego limpio. La diversión, el placer por jugar. La movilidad de la regla –El equipo, particularidades, roles.

Los deportes: Diferencia entre juego y deporte-Los deportes en la actualidad: Características, modelos actuales-

El deporte como práctica lúdico-motriz. Disposición para jugar y jugar con otros. El Atletismo (carreas, posta, lanzamiento de la bala y salto en largo)

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

### Unidad 2:

Deportes individuales y de conjunto. El juego adaptado.

La práctica de mini-deportes (Variables: reglas, tácticas y estrategias, cantidad de participantes, materiales, elementos y dimensiones del campo).

Fundamentos Básicos del Fútbol Hándbol Vóley y Softbol.

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