



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria Ciclo lectivo 2019.
Curso: 3° División: **A, B, C, D**
Ciclo: **CB** Especialidad:
Disciplina: **Educación Física**

1

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA 3° AÑO

Unidad 1:

El cuerpo y movimientos propios. Práctica de actividades corporales y motrices, desde el disfrute, el beneficio y el cuidado personal.

Habilidad y condición física. Las capacidades motoras básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad, Coordinación y Equilibrio). Movimientos globales y segmentarios.

Grandes grupos musculares. Uso y combinación de esquemas posturales. Corrección y compensación de movimientos inconvenientes.

El juego como actividad lúdica-motriz. La lógica de los juegos reglados y los deportes.

Fundamento del Atletismo (carreras, salto en largo, lanzamiento de la jabalina)

Actividades en la naturaleza al aire libre. Juegos. Excursiones y caminatas. El medio natural, cuidados y prevenciones.

Unidad 2:

Habilidades básicas y movimiento. Ajuste motor en las habilidades básicas y destrezas.

Práctica de distintas técnicas deportivas. El jugador en el equipo/grupo. Salud y deporte. Beneficios.

Los deportes. Hándbol, Voley, Softbol y Fútbol. Adquisición de habilidades específicas. Fundamentos y aplicación en el juego. Práctica de las distintas técnicas, tácticas y estrategias deportivas. Análisis de los reglamentos. Aceptación de las funciones atribuidas dentro de un trabajo en equipo. Aplicación de la lógica en las situaciones de juego.

Aplicación de normas de higiene personal y ambiental. Selección de actividades en la naturaleza y al aire libre. Uso de medidas de seguridad.

4. Bibliografía

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

.....
Lugar y fecha

.....
Firma