



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria
Curso: 5° División: **A, B, C y D**
Disciplina: **Educación Física**

Ciclo lectivo **2022.**
Ciclo: **CO**

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA 4º AÑO

Unidad N°1: “**Construcción de la constitución corporal y motriz con un enfoque saludable y su manifestación singular**”

- Imagen de sí en la experiencia de diversas prácticas corporales, ludomotrices y deportivas
- Principios fundamentales de las capacidades condicionales, coordinativas e intermedias.
- Prácticas de habilidades motrices específicas en contextos estables y cambiantes, en la manipulación de objetos y que promuevan el desarrollo de capacidades coordinativas; condicionales e intermedias.
 - ❖ Prácticas deportivas
 - ❖ Prácticas lúdicas y expresivas
 - ❖ Prácticas en el ambiente natural
- Prácticas corporales y motrices que promueven el desarrollo de capacidades condicionales, coordinativas e intermedias. **Velocidad – Fuerza – Resistencia – Flexibilidad – Coordinación – Equilibrio.**
- Prácticas motrices expresivas desde las propias posibilidades y singularidades.
 - ❖ Expresión corporal
 - ❖ Juego corporal

Unidad N°2: “**Deporte Escolar**”

- Práctica deportiva escolar como construcción y recreación social y cultural.
- Práctica y valoración de la lógica interna de los deportes individuales y colectivos.
- Reglas del deporte escolar como marco normativo necesario para su práctica.
- Práctica del deporte escolar: Atletismo, Hándbol y Básquet.
- Producción motriz crecientemente eficaz en la resolución de problemas que representan las prácticas corporales, ludomotrices y deportivas.

Unidad N°3: “**Juegos y Deportes Alternativos**”

- Prácticas corporales, ludomotrices y/o deportivas, caracterizadas por la equidad, la interacción entre los géneros y la atención a la diversidad.
- Práctica, apropiación y valoración de diferentes juegos y deportes alternativos:
 - ◆ **Strike 360°**
 - ◆ **Korfball**
 - ◆ **Cachebol**

- Prácticas corporales, ludomotrices y/o deportivas, caracterizadas por la equidad, la interacción entre los géneros y la atención a la diversidad.

Unidad N°4: “Vida en la Naturaleza”

- Prácticas que manifiesten el interés por el cuidado y preservación del bienestar social.
- Diferentes roles, en el diseño, ejecución e implementación de proyectos de experiencias en ambientes naturales y otros, como campamentos.
- Saberes propios de la vida en la naturaleza y utilización de las técnicas, procedimientos y equipos adecuados para desenvolverse responsablemente en el ambiente para un desarrollo sustentable.
- Técnicas de vida en la naturaleza: -carpa, orientación, caminatas, alimentación, cabuyería, fuegos, primeros auxilios.
- Organización, diseño y realización de proyectos que incluyan experiencias corporales, ludomotrices y de vida comunitaria en ambientes naturales y otros, en interacción respetuosa y responsable con los mismos, para un desarrollo sustentable/sostenible y para la toma de conciencia crítica acerca de sus problemáticas.

BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNO

- Material digital en el aula virtual de 5to año.
- “Atletismo Para Todos” – Emilio y Edgardo Maseo. Editorial Brujas. Edición 2003
- “Reglamento de Deportes Tradicionales. Editorial Stadium Edición 2006.
- Reglamento de Deportes Alternativos. Vía Web.

Observaciones:

.....

.....
Lugar y fecha

.....
Firma