



**IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria**      Ciclo lectivo **2023.**  
Curso: 5°      División: **A, B, C y D**      Ciclo: **CO**  
Disciplina: **Educación Física**

## 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: “Movimiento Expresivo”

- Técnicas y elementos constitutivos de diferentes danzas y expresiones artísticas de movimiento, danzas, expresión corporal, expresión artística de movimiento y juego corporal.

### Unidad N°3: “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°4: “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°**

- Korfbal**

- Cachebol**

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

#### Unidad N°5: “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