



**IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria**  
Curso: 1°                      División: A  
Disciplina: **Educación Física**

Ciclo lectivo **2024.**  
Ciclo: **CB**

## **PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA 1º AÑO**

### Unidad N°1: “La construcción corporal y motriz con un enfoque saludable”

-El cuerpo y el movimiento como forma de comunicación

-Exploración a través de juegos de expresión corporal, de comunicación intrapersonal, interpersonal, intragrupal e intergrupala

### Unidad N°2: “Formas Básicas de Movimientos: desplazamientos, saltos y lanzamientos.”

-Habilidades motoras básicas: práctica de diversas formas básicas de movimiento con o sin elementos.

-Definición y características de las Formas Básicas de Movimientos.

-Reconocimiento de su existencia en la vida cotidiana y creación de actividades en base a ellas.

-Distintos tipos de desplazamientos: caminar, trotar y correr. Frecuencia cardíaca. La carrera como actividad Atlética. Carreras de velocidad.

-Distintos tipos de saltos: con dos pies, con un pie, estático, en movimiento. Los saltos como actividad Atlética. Salto en Largo

-Distintos tipos de lanzamientos: con una mano, con ambas manos, estáticos, en movimientos, individuales, en pareja y en grupos. El lanzamiento como actividad Atlética. Lanzamiento de la pelota.

### Unidad N°3: “El Juego y los Deportes Alternativos, Cachebol”

-Definición, análisis y clasificación de los Juegos y Deportes Alternativos (JyDA).

-Entendimiento y análisis de los JyDA como múltiples prácticas que permanentemente van surgiendo y engloban todas las actividades físicas que se refieren a modalidades lúdico-deportivas no habituales, ni hegemónicas, ni estandarizadas en nuestra cultura, las que pueden proporcionar un amplio abanico de posibilidades.

-Resolución de situaciones tácticas estratégicas en los juegos y deportes alternativos:

#### ◆ **Cachebol**

Unidad N°4: “El Juego y el Deporte Escolar tradicional, El Handball”

-El juego como actividad lúdica-motriz. Las reglas, su necesidad, movilidad. El juego y los deportes en el aire libre.

Unidad N°5: “El Juego y el Deporte Escolar tradicional, El Softbol”

-Juegos orientados a la práctica de mini deportes: Softbol. Predeportivos Variables. Cantidad de participantes, materiales, elementos y dimensiones del campo. .

Unidad N°6: “Vida en la Naturaleza: construcción de la interacción equilibrada, sensible y de disfrute con el medio natural y otros”

- Acuerdo y valoración de normas de interacción, higiene y seguridad para garantizar el cuidado y la prevención de accidentes en el contexto actual.

- Problemática ambiental (tala indiscriminada, incendios, flora y fauna) y sobre el compromiso en cuanto a su cuidado.

-Análisis de saberes propios de la vida en la naturaleza y experimentación de las técnicas, procedimientos y equipos adecuados para desenvolverse responsablemente en el ambiente para un desarrollo sustentable.

## **BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNO**

- “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.
- Enlaces de apoyo:
  - <https://youtu.be/mQ2bKNSmGWY> (CARRERAS DE VELOCIDAD)
  - <https://youtu.be/VMQY0hPW-dM> (PARTIDA BAJA Y POSTAS)
  - <https://youtu.be/PVwhGj-cUBU> <https://youtu.be/eK26awmWbZA> (S. LARGO)
  - <https://youtu.be/zHdEYhivsTQ> (LANZAMIENTO DE LA BALA)

Observaciones: .....

.....

.....  
Lugar y fecha

.....  
Firma