

PROGRAMA

EDUCACION FISICA 1C

UNIDADES:

1- Capacidades motoras básicas.

Juego. Definición y tipos de juegos. Juegos tradicionales. Diferencias con deporte.

2- Deporte Escolar Atletismo. Definición. Disciplinas que lo componen. Ejercicios y actividades de reacción y velocidad. Historia del atletismo. Juegos Olímpicos y Paralímpicos.

a- Lanzamientos: bala, disco.

b- Carreras: velocidad y resistencia.

c- Saltos: largo y alto.

3- Transferencia del Atletismo a otros deportes. Atletismo como madre de los demás deportes. Deporte adaptado Goalbal.

4- Juegos modificados. Características, definición, tipos.

5- Deportes alternativos. Definición, Reglas, medidas, elementos, etc: cacheball, Dodgeball, etc.

6- Deporte escolar: desde el atletismo a los demás deportes.

7- Vida en la Naturaleza. Orientación, higiene, medidas seguridad, flora y fauna autóctonas, etc.