



**IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria**  
Curso: 5°                      División: B  
Disciplina: **Educación Física**

Ciclo lectivo **2024.**  
Ciclo: **CO**

## PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA 5º AÑO

### Unidad N°1: “El cuerpo y sus cuidados” Actividad física como prevención de lesiones y cuidado del cuerpo.

- El despliegue de las posibilidades de acción del propio cuerpo, considerando sus cambios. Entrada en calor y sus fases.
- Múltiples dimensiones del cuerpo sexuado en la construcción de la imagen corporal propia, en la práctica de actividades corporales y motrices.

### Unidad N°2: “Capacidades Motoras Básicas Condicionales, coordinativas e intermedias”

- Análisis, valoración y experimentación (saber intuitivo) de prácticas corporales y motrices que promueven el desarrollo de capacidades condicionales, coordinativas e intermedias. **Velocidad – Fuerza – Resistencia – Flexibilidad – Coordinación – Equilibrio.**
- 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
- Circuitos aplicando actividades de cada una de las capacidades motoras trabajadas.

### Unidad N°3: “Juegos y Deportes Alternativos, Ultimate”

- Otras configuraciones de movimiento acordes a los diferentes contextos locales, regionales y culturales: deportes alternativos.
- 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 **El Ultimate**. Reglamento.

#### Unidad N°4: “Deporte Escolar, Handball”

- Deporte escolar: Hándball.
- Práctica de las distintas técnicas, tácticas. Análisis de los reglamentos. Rol de los distintos integrantes de un equipo.
- Práctica deportiva escolar como construcción y recreación social y cultural.
- Práctica y valoración de la lógica interna de los deportes colectivos.
- Pensamiento táctico y estratégico en la práctica deportiva escolar.
- Habilidades específicas referidas a la práctica deportiva escolar.
- Reglas del deporte escolar como marco normativo necesario para su práctica.

#### Unidad N°5: “Juegos y Deportes Alternativos, Cachebol”

- Resolución de situaciones tácticas estratégicas y reglamento en el **Cachebol**.
- Otras configuraciones de movimiento acordes a los diferentes contextos locales, regionales y culturales: deportes alternativos.
- 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.

#### Unidad N°6: “Deporte Escolar, Fútbol”

- Deporte escolar: Fútbol.
- Práctica de las distintas técnicas, tácticas. Análisis de los reglamentos. Rol de los distintos integrantes de un equipo.
- Práctica y valoración de la lógica interna de los deportes colectivos.
- Habilidades específicas referidas a la práctica deportiva escolar.
- Reglas del deporte escolar como marco normativo necesario para su práctica.

#### Unidad N°7: “Deporte Escolar, Sóftbol”

- Deporte escolar: Sóftbol.
- Práctica de las distintas técnicas, tácticas. Análisis de los reglamentos. Rol de los distintos integrantes de un equipo.
- Práctica y valoración de la lógica interna de los deportes colectivos.
- Habilidades específicas referidas a la práctica deportiva escolar.
- Reglas del deporte escolar como marco normativo necesario para su práctica.

**Unidad N°8: “Vida en la Naturaleza: construcción de la interacción equilibrada, sensible y de disfrute con el medio natural y otros”**

- Actividades ludomotrices, deportivas individuales y grupales, para el desempeño eficaz, placentero y equilibrado en el ambiente.
- Habilidades en prácticas corporales y motrices con referencia a condiciones y características del ambiente natural y otros.
- Diseño y ejecución de proyectos de experiencias en ambientes naturales y otros.
- Importancia del reciclado Propuestas creativas para REDUCIR – REUTILIZAR – RECICLAR - RECUPERAR

**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