

PROGRAMA

EDUCACION FISICA 5 C

UNIDADES:

- 1- Capacidades motoras básicas. Capacidades y destrezas aplicadas a gestos deportivos.
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, jabalina
 - 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 y predeportivos. Características, definición, tipos. Juegos modificados aplicados al rugby, al futbol, al softol, etc.
- 5- Deportes alternativos. Definición, Reglas, medidas, elementos, etc: cacheball, Dodgeball, etc.
- 6- Deporte escolar: desde el atletismo a los demás deportes. Vóley, básquet, futbol.
- 7- Vida en la Naturaleza. Orientación, higiene, medidas seguridad, flora y fauna autóctonas, etc. Actividad al aire libre, salud y deporte al aire libre. (Bicicleteada.)