



**Instituto Nuestra Señora del Sagrado Corazón**  
**Av. Revolución de Mayo 1476 B° Crisol(s) Tel. 4575279**  
- Nivel Medio –

**PROGRAMA DE EDUCACION FISICA**

**CURSO: 1º B**

**CICLO: CB**

**PROFESOR/A: Pablo Jesús Berti**

**CICLO LECTIVO: 2018**

**OBJETIVOS GENERALES:**

- LOGRAR CONOCIMIENTOS Y PROCEDIMIENTOS BASICOS QUE LES POSIBILITEN VALORAR Y PRACTICAR ACTIVIDADES CORPORALES, EN PROVECHO DE SUS INTERESES, DEL MEJORAMIENTO DE SU SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA.
- RECONOCER EN LA PRACTICA LUDICA Y DEPORTIVA EL VALOR DEL JUEGO COOPERATIVO, EL ESFUERZO COMPARTIDO Y LA RESOLUCION COLECTIVA DE PROBLEMAS
- DESARROLLAR HABILIDADES Y DESTREZAS BASICAS Y ESPECIFICAS DE LOS DEPORTES.
- FORTALECER EL RESPETO POR LA PROPIA DIGNIDAD Y LA DEL PROJIMO, EL CUAL CONSTITUYE UN VALOR FUNDAMENTAL

<b>NOMBRE Y NÚMERO DE LA UNIDAD</b>	<b>CONTENIDOS</b>
<b>Unidad 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hándbol: pase, recepción, lanzamiento, traslado de balón, juego reglado, posiciones de juego.</li><li>• Futbol: pase, traslado, remate, dominio de balón, juego reglado, posiciones de juego.</li><li>• Básquet: tipos de pases, tipos de lanzamientos, drible, juego reglado, posiciones de juego.</li><li>• Vóley: armado alto y bajo, recepción, saque, juego reglado, posiciones de juego.</li><li>• Atletismo: muestreo general de salto en largo, alto, lanzamiento de bala y jabalina, carrera.</li><li>• Korfball : pase , recepción, lanzamiento, marca, reglamento.</li><li>• Acrosport: destrezas grupales</li><li>• Gimnasia deportiva : rol, vertical, media luna, rondo</li></ul>
<b>Unidad 2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacidades motrices : concepto de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad</li><li>• Fases de la entrada en calor, importancia</li><li>• Aparato locomotor: concepto de hueso, musculo, articulación. Identificar segmentos corporales, músculos, huesos y articulaciones.</li></ul>

**Criterios de evaluación:**

- Posibilidades según el acervo motor típico de la edad.
- La actitud con la cual se compromete en la materia.
- Respeto al prójimo



**Instituto Nuestra Señora del Sagrado Corazón**  
**Av. Revolución de Mayo 1476 B° Crisol(s) Tel. 4575279**  
- Nivel Medio –

**Requisitos para presentarse a exámenes:** permiso de examen, equipo de educación física, material didáctico de la materia

**BIBLIOGRAFÍA (alumno)**

Apuntes de la materia aportados por el profesor.

Reglamentos deportivos de las federaciones correspondientes.

Prof. Pablo Jesús Berti