



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

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

CURSO: 1º C

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

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

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