



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

- Nivel Medio -

**Programa de Educación Física**

Curso: Segundo A, B y C

Profesora: Mena, Rocío

Año: 2018

---

**Objetivos**

- Fortalecer hábitos de práctica autónoma y sistemática de actividades motrices para el desarrollo de la constitución corporal y el cuidado de la salud.
- Desarrollar las habilidades motrices a través de la práctica del atletismo.
- Reconocer en la práctica lúdica y deportiva el valor del juego cooperativo, el esfuerzo compartido y la resolución colectiva de problemas.
- Promover en los jóvenes la responsabilidad personal, social y ambiental. Favorecer el desarrollo de las capacidades, valores, actitudes y aptitudes para aprehender a aprender propiciando el desarrollo del juicio crítico.

**UNIDAD 1**

**Eje Organizador: “Prácticas Corporales, Motrices y Ludomotrices referidas a la Disponibilidad de sí Mismo”**

- Formación física y prestación motriz en los ejercicios y juegos.
- Formas básicas: correr, caminar, saltar, empujar, traccionar, etc.
- Capacidades motoras básicas: resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad.
- Atletismo: Carrera de velocidad y resistencia, Salto en alto y en largo, Lanzamiento de bala y jabalina.

**UNIDAD 2**

**Eje Organizador: “Prácticas Corporales, Motrices y Ludomotrices en relación con los otros**

- El juego y las reglas
- Exploración y comparación de juegos individuales y de conjunto.
- Deportes: handball, voleibol, fútbol (reglas y técnicas básicas).



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

- Nivel Medio -

### **UNIDAD 3**

**Eje Organizador: "Prácticas Corporales, Motrices y Ludomotrices en relación con los otros"**

- Gimnasia: esquema de acrosport, combinando destrezas básicas con pirámides.
- Esquema coreográfico con música.

### **Criterios de evaluación**

Para aprobar la materia el alumno deberá:

1. Conocer los fundamentos teóricos propios de Ed Física
2. Realizar correctamente las actividades motrices practicadas durante el año

**Requisitos para rendir:** DNI; permiso de examen y el uniforme de educación física.