

INSTITUTO NUESTRA SEÑORA DEL SAGRADO
Av. Revolución de Mayo 1476 B° Crisol (S) Tel: 4575279
-Nivel Medio-

Programa de Educación Física

Curso: 3º año "B"

Ciclo Básico

Profesora: Silvia Huespe

Ciclo Lectivo: 2018

Objetivos Generales:

1. Lograr conocimientos y procedimientos básicos que permitan valorar y practicar de manera autónoma y sistemática actividades de movimiento de acuerdo a sus intereses, mejoramiento de la salud y la calidad de vida.
2. Proceder según los códigos éticos propios de la práctica lúdica, deportiva y al aire libre.

Nombre y Nº de la Unidad	Contenidos
Unidad N° 1: "Prácticas Corporales, motrices y ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí Mismo"	<ul style="list-style-type: none">-Formación física y presentación motriz en los ejercicios, en la vida cotidiana y en los juegos.-Formas básicas: caminar, correr, saltar, empujar, traccionar, lanzar, girar, etc.-Capacidades motoras: perceptivo- cinéticas, musculares y orgánicas.-Juegos de coordinación velocidad, flexibilidad (elasticidad, elongación y movilidad articular).-Equilibrio, fuerza, resistencia, agilidad.-Constitución de relaciones igualitarias, respetuosas y responsables entre los géneros en la práctica de actividades corporales y motrices, despojándose de todo tipo de prejuicio y discriminación.
Unidad N°: "Prácticas Corporales, motrices y ludomotrices en relación con los otros"	<ul style="list-style-type: none">Desarrollo del pensamiento táctico y estratégico en la práctica del deporte escolar.-Selección de deportes:<ul style="list-style-type: none">a) Handbolb) Voleibolc) Futbold) Gimnasia-Deporte y salud.-Beneficios y perjuicios de la práctica deportiva.-Preveniones, cuidados, seguridad.-La lógica de los deportes relación entre reglas y objetivos.

INSTITUTO NUESTRA SEÑORA DEL SAGRADO
Av. Revolución de Mayo 1476 B° Crisol (S) Tel: 4575279
-Nivel Medio-

	<ul style="list-style-type: none">-La técnica: economía y eficiencia en el movimiento deportivo.-Habilidad táctica, estrategia, técnica, cooperación, oposición, comunicación. Ataque. Defensa. Transición entre ambas fases.-Las formas de competición deportiva: encuentros, torneos, etc.-El equipo: funciones, posiciones, roles.
--	--

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 presentarse a examen

1. Presentación del DNI, permiso de examen, uniforme de Ed. Física.