



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria Ciclo lectivo 2007.

Curso: 1°

División: A, B, C, D

Ciclo: CBU

Disciplina: **EDUCACIÓN FÍSICA**

Nombre del profesor/a: María Magdalena Garayzábal Héctor Barrionuevo y Jorge Fernández

1

1. **Contenidos:**

Unidad 1: Primer Cuatrimestre

Las capacidades motoras básicas. Posturas y esquemas posturales. Conciencia postural, cuidados. Búsqueda de eficacia motriz.

Juego limpio. La diversión, el placer por jugar. La movilidad de la regla. El deporte como práctica lúdico-motriz. Deporte y salud. Disposición para jugar y jugar con otros.

Actividades en la naturaleza y al aire libre. Juegos y caminatas. El medio natural, cuidado y prevención. Desempeño armónico por el ambiente.

Unidad 2: Segundo Cuatrimestre

Aptitud para las destrezas y las habilidades. Uso y combinación de esquemas posturales específicos. Ajuste motor en las habilidades básicas y destrezas. Gusto por generar estrategias personales en la resolución de situaciones motrices.

Deportes individuales y de conjunto. El juego adaptado, mini deportes. Ejercitaciones de los fundamentos básicos de cada deporte. Análisis de los reglamentos de los diferentes deportes. Tolerancia y serenidad en la victoria y la derrota.

El medio natural, cuidado y preservación. Aplicación de normas de higiene personal y ambiental. Reconocimiento de espacios naturales. Usos de medidas de seguridad. Valoración por el trabajo cooperativo. Placer por los desafíos que implican compromiso con la naturaleza.

2. **Bibliografía**

- “Atletismo Para Todos” – Emilio y Edgardo Maseo. Editorial Brujas .Edición 2003
- “Reglamento de Voley, Atletismo, Fútbol, Handbol”.Editorial Stadium Edición 2006.

.....
Lugar y fecha

.....
Firma