



**IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria** Ciclo lectivo 2007.  
Curso: 3° División: A, B, C, D (Varones)  
Ciclo: CBU  
Disciplina: **EDUCACIÓN FÍSICA**  
Nombre del profesor/a: Jorge Fernández, Daniela Díaz y María Magdalena Garayzábal

1

## 1. Contenidos:

### Unidad 1: Primer Cuatrimestre

Habilidad y condición física. Las capacidades motoras básicas, principios y métodos. Tono muscular y movimiento. Grupos musculares, articulares y movimientos globales y segmentarios.

El juego como actividad lúdica-motriz. La lógica de los juegos reglados y los deportes. Práctica de distintas técnicas deportivas. El jugador en el equipo/grupo. Salud y deporte. Beneficios.

Actividades en la naturaleza al aire libre. Juegos. Excursiones y caminatas. El medio natural, cuidados y prevenciones.

### Unidad 2: Segundo Cuatrimestre

Habilidades básicas y movimiento. Tipos de contracción muscular. La destreza y la habilidad, recursos para la acción y relación con el medio natural social. Uso y combinación de esquemas posturales. Corrección y compensación de movimientos inconvenientes. Ajuste motor en las habilidades básicas y destrezas.

Los deportes. Adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas. Práctica de las distintas técnicas, tácticas y estrategias deportivas. Análisis de los reglamentos. Aceptación de las funciones atribuidas dentro de un trabajo en equipo. Exploración de puestos y funciones en relación a situaciones y ubicación en el espacio. Aplicación de la lógica en las situaciones de juego.

Aplicación de normas de higiene personal y ambiental. Selección de actividades en la naturaleza y al aire libre. Uso de medidas de seguridad.

## 1. 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