



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria Ciclo lectivo 2008.

Curso: 3°

División: A, B, C, D

Ciclo: CBU

Disciplina: **EDUCACIÓN FÍSICA**

Nombre del profesor/a: Jorge Fernández, Daniela Díaz María Magdalena Garayzábal y Pamela Sarbag

1

Unidad 1:

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:

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.

Bibliografía

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