



**IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria** Ciclo lectivo 2015.  
Curso: 3° División: A, B, C, D  
Ciclo: CB  
Disciplina: **EDUCACIÓN FÍSICA**  
Nombre del profesor/a: Jorge Fernández, María Magdalena Garayzábal  
Pamela Sarbag

1

## **PROGRAMA DE EDUCACION FISICA 3º AÑO**

### Unidad 1:

Habilidad y condición física. Las capacidades motoras básicas. 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. Uso y combinación de esquemas posturales. Corrección y compensación de movimientos inconvenientes. Ajuste motor en las habilidades básicas y destrezas.

Los deportes. Adquisición 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. 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.

## **4. Bibliografía**

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

.....  
Lugar y fecha

.....  
Firma