



## **IESS INSTITUTO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA**

1

Ciclo lectivo 2021.

Curso: **4°**

División: **A,B, C y D**

Ciclo: **CO**

Disciplina: **Educación Física**

### **PROGRAMA DE EDUCACION FISICA 4º AÑO**

#### **Primer Trimestre:**

Actividad física como prevención de lesiones y cuidado del cuerpo. La Entrada en Calor.

Práctica deportiva como proyecto del cuidado del cuerpo / Sedentarismo. Beneficios Físicos, psicológicos y sociales que la práctica deportiva aporta para la salud.

Capacidades Motoras.

Diversas prácticas corporales, ludomotrices y rutinas de entrenamientos. Distintos tipos de entrenamientos.

Intervención en prácticas que manifiesten el interés por el cuidado y preservación del bienestar social.

Trabajo integrado con los contenidos vistos en Artes Visuales.

#### **Segundo Trimestre:**

Producción motriz crecientemente eficaz en la resolución de problemas que representan las prácticas corporales, ludomotrices y distintos tipos de entrenamientos.

Capacidades motoras. Actividades para desarrollarlas. Grupos musculares, ubicación y acción.

Reglas de juego. Aplicación de las reglas desde la función de árbitro. Reglamentos deportivos.

Habilidades motrices específicas en contextos estables y cambiantes, en la manipulación de objetos y que promuevan el desarrollo de capacidades coordinativas y condicionales.

- Prácticas lúdicas y expresivas
- Prácticas en el ambiente natural

Habilidades en prácticas corporales y motrices con referencia a condiciones y características del ambiente natural y otros.

Trabajo integrado con los contenidos vistos en Artes Visuales.

#### **Tercer Trimestre:**

Prácticas motrices expresivas desde las propias posibilidades y singularidades.

- ❖ Expresión Corporal Juego Corporal

Habilidades motoras manifiestas en las prácticas deportivas. Deporte y género: diferencias corporales e incidencias en las prácticas deportivas. Deporte y competencia: exigencias motrices y corporales.

Preservación del ambiente, conductas responsables. Importancia del reciclado Propuestas creativas para REDUCIR – REUTILIZAR – RECICLAR – RECUPERAR. Actividades físicas en contextos de circulación limitada (como el actual por la pandemia): beneficios fisiológicos, físicos y psicológicos Criterios de seguridad personal y grupal y de prevención del medio natural.

Trabajo integrado con los contenidos vistos en Artes Visuales.



**IESS INSTITUTO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA**

2

Ciclo lectivo 2021.

Curso: **4°**

Ciclo: **CO**

Disciplina: **Educación Física**

División: **A,B, C y D**

**Criterios de suficiencia:**

- Lectura y apropiación bibliográfica
- Capacidad de síntesis.
- Expresión y redacción clara y precisa.
- Ortografía y prolijidad.
- Lenguaje técnico adecuado

**BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNO**

- Material digital en el aula virtual de 4to año.
- Material en soporte papel en el Kiosco Alemoni frente al colegio.
- “Atletismo Para Todos” – Emilio y Edgardo Maseo. Editorial Brujas. Edición 2003
- “Reglamento de Deportes Tradicionales. Editorial Stadium Edición 2006.
- Reglamento de Deportes Alternativos. Vía Web.

.....  
Lugar y fecha

.....  
Firma