



Instituto de Enseñanza Secundaria Ciclo lectivo 2024

Curso: 4°

División: **A y C**

Ciclo: **CB**

Asignatura: **Educación Física**

Nombre del profesor/a: **Germán Teiler**

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 4°A y C

UNIDAD 1: Iniciación deportiva - deportes convencionales: Vóley

- Características generales del deporte: reglas y espacios de juego.
- Patrones motores específicos del Vóley: pases y recepciones, remate, saque y desplazamientos.
- Aspectos tácticos del deporte: las posiciones en el vóley, jugadores zagueros y delanteros, diferencias entre defensa y recepción del saque.

UNIDAD 2: Los juegos y deportes desde una perspectiva de género

- Las reglas del deporte y la competencia como estrategia para asegurar la práctica en igualdad de condiciones entre hombres y mujeres.
- Concepto de desbinarización deportiva y reflexión sobre los reglamentos deportivos desde este enfoque. Creación de versiones deportivas desbinarizadas.

UNIDAD 3: Iniciación deportiva - deportes alternativos: Ultimate

- Características generales del deporte: reglas y espacios de juego.
- Patrones motores específicos del Ultimate: pases y recepciones, desplazamientos con y sin frisbee, frenos y pivoteo.
- Aspectos tácticos del deporte: las posiciones en el Ultimate, defensa, ataque y anotaciones.

UNIDAD 4: Capacidades motoras condicionales: La resistencia

- Resistencia: concepto y clasificación deportiva. La resistencia como capacidad condicional.
- Conceptos básicos de la fisiología de la resistencia: intercambio gaseoso, VO₂ max, VAM e importancia para la salud.
- Valoración de la resistencia: test de la milla. Aspectos incluidos en la fórmula.

UNIDAD 5: *Capacidades motoras condicionales: La velocidad*

- Velocidad: concepto y clasificación deportiva. La velocidad como capacidad condicional.
- Concepto de velocidad de reacción, velocidad de aceleración, velocidad máxima y resistencia a la velocidad.

UNIDAD 6: *Vida en la naturaleza*

- Técnicas de acampe: análisis de las condiciones del espacio para seleccionar el lugar de emplazamiento de carpas. Orientación a través de medios naturales. Cabuyería: reconocimiento de nudos y amarres; y conocimiento de sus usos más comunes.
- Problemáticas ambientales locales: los impactos ambientales y sus efectos directos e indirectos en la calidad y disponibilidad del agua. Importancia del bosque nativo en la disponibilidad del agua.

UNIDAD 7: *Capacidades motoras condicionales: La fuerza*

- Fuerza: concepto y clasificación deportiva. La fuerza como capacidad condicional.
- Clasificación deportiva de fuerza: concepto de fuerza máxima, potencia y fuerza resistencia.
- Reconocimiento de las manifestaciones de fuerza predominantes en distintos juegos y deportes.

UNIDAD 8: *Iniciación deportiva - Atletismo*

- Pruebas de pista: distinción de distintas pruebas de pista. Carreras de velocidad, individuales y en equipos.
- Pruebas de campo: reconocimiento de las distintas pruebas de campo. Salto en largo y en alto. Lanzamiento de jabalina y bala.