

## **PROGRAMA DE EDUCACION FISICA 4º AÑO D- 2024**

### **Unidad 1: Capacidades Motoras Condicionales**

- Conceptos, características y aplicación.
- Test de la milla

### **Unidad 2: Deporte y Perspectiva de Género**

- Exploración de deportes desde una perspectiva de género: Actividades grupales con visualización de videos y reflexión sobre la práctica mixta

### **Unidad 3: Juegos Pre deportivos de Invasión y Deporte Hándbol y Hándbol adaptado**

- Concepto y características de los juegos de invasión.
- Fundamentos técnicos de hándbol: Ejercicios de contacto con el balón, pase y recepción, ataque y defensa.

### **Unidad 4 : Juegos Pre deportivos de Cancha Dividida y Fundamentos del Vóley**

- Concepto y características de los juegos de invasión.
- Fundamentos del vóley: Desarrollo de habilidades técnicas como el manejo alto y bajo, saque, recepción, y juego 6 vs. 6

### **Unidad 5: Iniciación al Rugby Tag**

- Concepto y características del rugby tag.
- Fundamentos del rugby: desplazamiento, pases, desmarque, defensa y estrategia en equipo

### **Unidad 6: Vida en la Naturaleza y Campamento**

- El campamento y las recomendaciones.
- Conciencia ambiental.
- Impacto ambiental. Bosque serrano. Flora y fauna. Especies nativas y exóticas.
- La carpa, características generales, tipos, partes. Armado y desarmado. Recomendaciones.
- Nudos y amarres. Tipos y funciones. Aplicación.
- Construcciones rústicas- Armado. Tipos y funciones