

CICLO: BÁSICO PROFESOR/A: HUESPE, LUIS; REYNA, EUGENIO

PROGRAMA DE : EDUCACIÓN FÍSICA CURSO: 3 A - 3B CICLO LECTIVO:2023

UNIDAD	CONTENIDOS	CONCEPTOS BÁSICOS
<u>UNIDAD N°1</u> Entrada en calor y vuelta a la calma Capacidades Condicionales y Coordinativas	Momentos previos y posteriores a la actividad Beneficios Perjuicios Capacidades condicionales y coordinativas Fuerza Velocidad Flexibilidad Equilibrio Resistencia	Fuerza Resistencia Velocidad Salud e Higiene Entrada en calor Activación Preactividad Vuelta a la calma Elongación Post Actividad
<u>UNIDAD N°2</u> BASQUET	Pase y recepción Dribling Ritmo de tres tiempos Juego Reglamento Nociones generales del juego Posiciones Lanzamientos de diferentes distancias Reglas	Reglamento Traslados Finta Cortinas Pase-recepción Tiros
<u>UNIDAD N°3</u> DEPORTES ALTERNATIVOS	Indiaca Ring tenis Movimientos básicos del deporte tenis Características de la cancha dividida Manejo de dos elementos en simultáneo	Golpe Lateralidad Ubicación Dirección

<p><u>UNIDAD N°4</u> <u>VOLLEY</u></p>	<p>Manejo alto Manejo bajo Saque Recepción Ubicación en el espacio Juego Reglamento</p>	<p>Decisión Ubicación Espacios libres Posiciones Rotación</p>
<p><u>UNIDAD N°5</u> <u>SOFTBOL</u></p>	<p>Nociones generales del juego Lanzamientos de diferentes distancias Posiciones y roles dentro del campo de juego en ataque y defensa Características de los juegos de campo y bate Reglas básicas</p>	<p>Reglamento Lanzamientos Pase Recepción Ubicación espacial Estrategias</p>
<p><u>UNIDAD N°6</u> <u>VIDA EN LA NATURALEZA</u></p>	<p>Elementos, equipos y procedimientos adecuados para desenvolverse responsablemente en ambientes naturales.</p> <p>Normas de higiene y seguridad para garantizar la convivencia, el cuidado y la prevención de accidentes.</p>	<p>Medio Ambiente Preparación Equipamiento Caminata Higiene y seguridad</p>

Criterios de evaluación: Afirmación de las aptitudes para el juego y la práctica deportiva, con actitud lúdica y sentido solidario/ cooperativo. Respeto por las normas de trabajo, por las habilidades propias y ajenas, por los docentes, los espacios y los materiales de Educación Física.

Bibliografía: Educación Física para nivel medio. Ruiz y Herrera. Editorial Comunicarte.
Reglamento de deportes
Apuntes.