

## **PROGRAMA 2023**

**ASIGNATURA:** Educación Física

**DOCENTE:** Gaido Guillermina

**CURSO:** 3er Año

**CICLO:** Ciclo Básico

### **CONTENIDOS CONCEPTUALES**

EJE ORGANIZADOR I: Concepto y clasificación de las capacidades condicionales (fuerza, resistencia y velocidad). Relación de las mismas con el movimiento y el cuerpo.

EJE ORGANIZADOR II: Concepto y clasificación de las capacidades coordinativas. Relación de las mismas con el movimiento y el cuerpo.

EJE ORGANIZADOR III: Reglas básicas de los deportes: Handbol-Voley-Softbol y Fútbol. 10 primeras reglas.

EJE ORGANIZADOR IV: Concepto de juego-Tipos de juegos-Clasificación

EJE ORGANIZADOR V: Normas de seguridad y de higiene que se deben tener en cuenta cuando se practica un deporte.

EJE ORGANIZADOR VI: Nutrición y ejercicio físico. Consecuencias del sedentarismo y de la mala alimentación.

### **BIBLIOGRAFÍA**

A criterio del alumno.

Es obligación del alumno tener la carpeta completa y prolija durante todo el año. La misma deberá ser presentada en todo momento que la docente la requiera y también deberá presentarla en Coloquio o mesas de Exámenes Complementarios o Previos. Lo mismo sucede con el Libro del Alumno y el Cuadernillo de Actividades.