



PROGRAMA ANUAL - 2023

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA

DOCENTE: FERNÁNDEZ EZEQUIEL OSCAR

CURSO: 4º AÑO

CICLO: CICLO ORIENTADO.

UNIDAD I: NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FISICA

Principales fuentes energéticas. Principales nutrientes para nuestra actividad diaria. La importancia de un buen desayuno. Rutinas de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos

UNIDAD II: Deporte N1 Voley.

VOLEY : el pase – Colocación del balón – El pase alto – Descripción del gesto – El pase de antebrazo (descripción del movimiento). El saque (tipos de saque). Descripción de los gestos. El ataque o remate (tipos de ataques). Descripción de los gestos. Arbitrar un encuentro de voley.

Reglamento Oficial: Completo

UNIDAD III: ESI. FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA IGUALITARIA E HIGIENE PERSONAL.

Beneficios de realizar actividad física. Actividad física y deportes para todos y todas. Como generar un hábito. Higiene personal: cuidado del cuerpo, la importancia de mantener hábitos de higiene luego de la actividad física.

UNIDAD IV: NATACIÓN

Natación: crawl, espalda, pecho . Zambullida. Largada americana. Juegos acuáticos. Coordinación de los distintos estilos. Ejercicios para mejorar técnica. Principales grupos musculares. Midley.

UNIDAD V: Deporte N° 2 Softball



INSTITUTO SECUNDARIO PARROQUIAL MONSEÑOR FERMÍN LAFITTE



SOFTBALL MODIFICADO: Bateo – "Hitting" - Recepción – "Catching" - Tiro – "Throw" - Correr Bases – "Running bases" - Lanzamiento – "Pitching" Desplazamiento con y sin pelota – REGLAMENTO. Cancha y posiciones de jugadores.

UNIDAD VI: Deporte N° 3 Handball

Dribling – Desplazamiento con y sin pelota – El pivot – Pases - Ritmo de tres tiempos - Lanzamientos. Defensa 6- 0. El ataque – Marcación de un jugador – Tiros libres. A pie firme y en suspensión. Arbitrar un encuentro de hándbol.

Reglamento Oficial: partes seleccionadas. Cancha y posiciones. Ejercicios para mejorar técnica y capacidades.

UNIDAD VII: Actividades Circenses y vida en la naturaleza

Juegos de equilibrio, coordinación y habilidades. Incorporación de pelotas para trucos con manejos de objetos. Gimnasia deportiva aplicada al circo y juegos. Vida en la naturaleza: Campamentos y actividades. Nudos con sogas. Supervivencia. Alimentos para preparar en campamentos. Patrullas y juegos en grupos y al aire libre.

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

· BIBLIOGRAFÍA

Reglamentos de Softball, Handball. Blog de Educación Física: profeezelafitte.blogspot.com .
Manual de Ed. Física del profesor y apuntes de Internet seleccionados y subidos al aula virtual.

Es obligación del alumno tener el cuaderno completo y prolijo durante todo el año. El mismo deberá ser presentada en todo momento que el docente la requiera y también deberá presentarlo en Coloquio o mesas de Exámenes Complementarios o Previos. Lo mismo sucede con el Libro del Alumno y el Cuadernillo de Actividades.