



Cantidad de horas semanales: 3

Programa: ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA - 1º AÑO CBT- 2016

UNIDAD 1: GIMNASIA PARA LA FORMACIÓN CORPORAL.

El propio cuerpo: Capacidades motoras: Condicionales y coordinativas. Tareas y ejercicios. Postura. Técnicas de relajación. Regulación del esfuerzo. Habilidades motoras básicas y combinadas: control y manejo del propio cuerpo. Manejo y uso de los distintos elementos. Cambios corporales. Cuidado propio y de los compañeros.

El cuerpo y el medio físico: Los espacios de la clase: posibilidades, desventajas y riesgos.

El cuerpo y el medio social: Situaciones de riesgo. Posibilidades expresivas de las acciones motrices, del gesto y de la postura. Construcción grupal de las actividades motrices, expresivas con o sin aporte musical en diferentes ámbitos.

UNIDAD 2: JUEGOS

El cuerpo y el medio social: Juegos cooperativos (tratados, acuerdos y diferentes tipos de resoluciones). Juegos de competencia en grupos y equipo con diverso tipo de organización. Invención de juegos variados. Juegos tradicionales.

Aprendizaje y organización grupal: Organización táctica.

Normas y valores: Respeto por las reglas (explicadas o acordadas). Aceptación de las limitaciones y posibilidades propias y ajenas. Estrategias para la resolución de conflictos en juegos con la mediación del docente.

Deportes: Fundamentos básicos y reglamento de: Handbol. Basquetbol

UNIDAD 3: EXPERIENCIAS EN EL MEDIO NATURAL

El propio cuerpo: Resolución de situaciones en el medio natural: equilibrios, desplazamiento, traslado de objetos, transporte. Caminatas. Hidratación.

El cuerpo y el medio físico: El cuidado del medio natural.

El cuerpo y el medio social: Tareas y juegos en el ámbito natural. Reconocimiento y disfrute del medio natural.

Normas y valores: Acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros en ámbitos no habituales.

TRABAJOS PRÁCTICOS: Sobre los temas del programa.

Bibliografía:

- Reglamento de Handbol (actualizado según la federación).
- Reglamento de Básquetbol (actualizado según la federación).

N.A.P. (Núcleos de aprendizaje prioritarios)

- Adquisición de capacidades y habilidades motoras básicas, manejo del cuerpo.
- Situaciones de riesgo
- Juegos cooperativos y de competencia
- Reglamento de: Handbol. Basquetbol
- Cuidado del medio natural, propio y de los compañeros