

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

I.DATOS INFORMATIVOS

NIVEL: Bachillerato General Unificado
DEPARTAMENTO: Cultura física
CURSO: 3ro. Bachillerato Nacional BGU
AÑOLECTIVO: 2020-2021
PROFESOR: Harold Lara Cortez

II.PERFIL DE EGRESO DE LOS ESTUDIANTES

Cuando concluya el período lectivo de la educación básica superior, los alumnos serán capaces de reconocerse como sujeto multidimensional (corporal, motriz, emocional, sensible, intelectual, espiritual y social), en interacción y construcción con otros, y se comprometa con todas sus dimensiones en las acciones de su vida cotidiana.

III.CONTENIDOS PROGRAMATICOS

CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS POR UNIDAD	FECHA
UNIDAD 1. Prácticas Lúdicas: Los juegos y el jugar. Juegos tradicionales (carreras de ensacados, tres pies, cuchara y limón). Juegos colectivos (La cadena, los países, fútbol tenis). Juegos de competencia motriz (postas y circuitos)	Abril- Mayo
UNIDAD 2. Prácticas gimnásticas. Diferencia habilidades motrices básicas. Rol adelante Rol atrás Posiciones invertidas Media luna Rondadas Asocia y transferir los ejercicios, destrezas y acrobacias aprendidas.	Junio Julio
UNIDAD 3. Prácticas corporales expresivo-comunicativas. Conciencia corporal Reconoce estados de ánimo, sensaciones y emociones. Caminar, correr, saltar Expresa y comunicar percepciones, sensaciones y estados. Lateralidad Juegos coordinativos	Julio-Septiembre
UNIDAD 4. Prácticas deportivas. Importancia del juego voleibol Reglas del voleibol Fundamentos básicos voleibol Voleibol duplas, cuadras y de seis Voleibol competencias	Septiembre- Octubre

<p>UNIDAD 5. Construcción de la identidad corporal. Ejercicios de calentamiento. Ejercicios localizados. Ejercicios usando implementos. Ejercicios de flexibilidad. Circuitos.</p>	<p>Noviembre- Diciembre</p>
<p>UNIDAD 6. Relaciones entre prácticas corporales y salud. Primeros auxilios. Aseo Personal. Concentración y relajamiento</p>	<p>Diciembre- Enero</p>