

# PROGRAMA DE EDUCACION FISICA



## I.DATOS INFORMATIVOS

**NIVEL:** Básica Superior.

**DEPARTAMENTO:** Deportes-Natación

**CURSO:** Octavo EGB

**AÑO LECTIVO:** 2020-2021

## II.PERFIL DE EGRESO DE LOS ESTUDIANTES

Cuando concluya el período lectivo de la educación preparatoria, los infantes sean capaces de construir su identidad corporal, motriz y social con autonomía y desarrollar destrezas que les permitan desenvolverse como ciudadanos de derecho en el marco de un estado democrático.

## III.CONTENIDOS PROGRAMATICOS

CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS POR UNIDAD	FECHA
<b>UNIDAD 1. Familiarización con las Competencias.</b> Participar autónomamente en diversas prácticas acuáticas. Identificar diferentes tipos de pruebas en piscina. Historia de la natación y el olimpismo.	<b>Abril- Mayo</b>
<b>UNIDAD 2. Patadas de Natación.</b> Identificar con que parte del cuerpo se realiza la propulsión. Explorar sus capacidades de coordinación, flotabilidad y velocidad. Resistencia, fuerza, durante la realización de la patada con tabla. Entrenamiento contra reloj.	<b>Junio- Julio</b>
<b>UNIDAD 3. Brazadas de Natación.</b> Reconocer el segmento corporal con el que se ejecuta las brazadas. Coordinar la brazada y la patada en el estilo libre, espalda, pecho y mariposa, para las pruebas mixtas.	<b>Julio-Agosto</b>
<b>UNIDAD 4. Lanzamientos y Entradas al agua.</b> Ejecutar la posición que nos ayudara entrar al agua correctamente en las pruebas de postas. Posiciones de salida en competencia. Reconocer las partes del estilo libre, espalda, pecho y mariposa, sus pruebas largas y cortas.	<b>Septiembre- Octubre</b>
<b>UNIDAD 5. Respiración y su Técnica</b> Reconocer y explorar las características de la toma de aire Registrar y expresar sus estados corporales según la etapa del nado. Reconocer sistemas de entrenamientos y los diferentes medios en que se nada.	<b>Noviembre-Diciembre</b>
<b>UNIDAD 6. Relaciones entre prácticas corporales y salud.</b> Reconocer el uso adecuado de los implementos de la materia. Salud dentro y fuera del agua y entrenamiento invisible .	<b>Diciembre-Enero</b>