

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA



I.DATOS INFORMATIVOS

NIVEL: Básica Superior.

DEPARTAMENTO: Deportes-Natación

CURSO: Decimo EGB

AÑO LECTIVO: 2021-2022

PROFESOR: Camilo Cedeño V.

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
UNIDAD 1. Familiarización con las Competencias. Participar autónomamente en diversas prácticas acuáticas. Identificar diferentes tipos de pruebas en piscina. Historia de la natación y el olimpismo.	MAYO-JUNIO
UNIDAD 2. Patadas de Natación. 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.	JUNIO-JULIO
UNIDAD 3. Brazadas de Natación. 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.	AGOSTO-SEPTIEMBRE
UNIDAD 4. Lanzamientos y Entradas al agua. 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.	OCTUBRE-NOVIEMBRE
UNIDAD 5. Respiración y su Técnica 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.	NOVIEMBRE-DICIEMBRE
UNIDAD 6. Relaciones entre prácticas corporales y salud. Reconocer el uso adecuado de los implementos de la materia. Salud dentro y fuera del agua y entrenamiento invisible .	ENERO-FEBRERO