

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA



I.DATOS INFORMATIVOS

NIVEL: Media.

DEPARTAMENTO: Deportes-Natación

CURSO: Séptimo 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 el nuevo estilo. Participar autónomamente en diversas prácticas acuáticas. Identificar las características de diferentes tipos de juegos acuáticos. Comprender la necesidad de conocer el nuevo estilo.	MAYO-JUNIO
UNIDAD 2. Patada de Mariposa. Identificar con que parte del cuerpo se realiza la patada. Explorar sus capacidades de coordinación, flotabilidad y velocidad. Resistencia, fuerza, durante la realización de la patada con tabla.	JUNIO-JULIO
UNIDAD 3. Brazada de Mariposa. Reconocer el segmento corporal con el que se ejecuta la brazada. Usar gestos convencionales y/o espontáneos, habilidades motrices. Coordinar la brazada y la patada en el estilo libre, espalda, pecho y mariposa.	AGOSTO-SEPTIEMBRE
UNIDAD 4. Lanzamientos y Entradas al agua. Ejecutar la posición que nos ayudara entrar al agua correctamente. Posiciones de salida en competencia. Utilizar implementos como aros para desarrollo del lanzamiento. Aplicar el intercambio gaseoso según el medio en el que estamos. Reconocer las partes del estilo libre, espalda, pecho y mariposa.	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 las nociones espaciales, dentro, fuera, cubito ventral y cubito dorsal, en el agua.	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, como nos aseamos.	ENERO-FEBRERO