



**Universidad Nacional del Litoral**  
**Escuela Secundaria**  
**PROGRAMA DE ESTUDIO**

**DISCIPLINA:** Educación Física

**FORMATO:** Asignatura

**NIVEL ACADÉMICO:** 4° año

**CICLO:** Orientado

**DOCENTE:** D'ALESSANDRO, SOLEDAD – GONZALEZ, LARISA- SORIANO, JUAN CRUZ.

**CICLO LECTIVO:** 2025

**Objetivos generales:**

El objetivo de concientizar a nuestros estudiantes de la importancia de una dieta equilibrada y variada que les brinde todos los nutrientes que ellos necesitan para llevar una vida activa saludable y a su vez que le aporte al cuerpo la energía necesaria para realizar actividad física.

Con el fin de que los estudiantes reflexionen y valoren la importancia de mantener en el tiempo estos dos hábitos saludables: Alimentación y Actividad Física.



<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDO DISCIPLINAR</b>
<p><b>Unidad I:</b> <i>Que el estudiante comprenda:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <i>Definir el concepto de Hábito Saludable.</i></li><li>● <i>Definir el concepto de Alimentación y Nutrición.</i></li><li>● <i>Distinguir aquellos alimentos saludables de los que no lo son, para la adquisición de buenos hábitos alimenticios.</i></li><li>● <i>Reconocer la importancia de la Actividad Física como hábito de vida saludable.</i></li><li>● <i>Identificar los nutrientes que son utilizados por el organismo (los músculos) dependiendo del tipo, duración e intensidad de la actividad física que se va a realizar y la energía que ellos demandan.</i></li></ul>	<p><i>Hábitos de vida saludable: Alimentación y Actividad Física</i></p>
<p><b>Unidad II</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <i>Conocer los diferentes gestos técnicos del deporte. (Golpe de arriba, golpe de abajo y saque básico).</i></li><li>● <i>Reconocer las reglas básicas del deporte.</i></li><li>● <i>Identificar y aplicar las reglas básicas en una situación real de juego.</i></li></ul>	<p><i>Deporte Voleibol</i></p>

## **BIBLIOGRAFÍA**

- NAP - Núcleos de Aprendizajes Prioritarios – Educación Física – Ciclo Orientado – Nivel Secundario
- Núcleos Interdisciplinarios de Contenidos (NIC): La Educación en Acontecimientos
- POGRÉ, PAULA; LOMBARDI, GRACIELA (2004) *ESCUELAS QUE ENSEÑAN A PENSAR*. Buenos Aires, Papers Editores
- capítulo 3 del libro *Escuelas del futuro II. Cómo planifican las escuelas que innovan* de Aguerro Inés y colaboradoras, Editorial Papers,
- Argentina, 2001. Enseñanza para la comprensión, Un marco para innovar en la intervención didáctica, Paula Pogré



- BLYTHE, Tina. La enseñanza para la comprensión: guía para el docente. Buenos Aires, Paidós, 1999.
- FREIRE, Pablo. Hacia una pedagogía de la pregunta. Buenos Aires. La Aurora, 1986
- PERKINS, David. La escuela inteligente: del adiestramiento de la memoria a la educación de la mente. Barcelona: Gedisa, 1995
- PERKINS, David (1995), La Escuela Inteligente. Del adiestramiento de la memoria a la educación de la mente. Ed. Gentina. Barcelona