



150 años de amor y reparación

CICLO: Básico

PROFESOR: Huespe Luis; Queirolo Fernanda

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

CURSO: 1A-1B

CICLO LECTIVO: 2022

UNIDAD	CONTENIDOS	CONCEPTOS BÁSICOS
UNIDAD 1: El Cuerpo y sus posibilidades	Entrada en calor Momentos previos y posteriores a la actividad Hábitos saludables Capacidades físicas Capacidades mixtas	Salud e Higiene Adolescencia Nutrición saludable Frecuencia Cardíaca Elongación y flexibilidad
Iniciación al DeporteHándbol	Pase y recepción Dribling Principio de ataque y defensa Juego	ReglamentoPase y va Pase sobre hombro Pase con pique Pase de revés
UNIDAD 2: Iniciación al Vóley	Manejo alto Manejo bajo Saque de abajo Juego reducido	Sistema 3 vs 3 Técnica Reglamento para comprensión del juego 1vs1 2vs2 3vs3

Colegio De María



150 años de amor y reparación

<u>UNIDAD N°3</u> Iniciación al Básquet	Lanzamientos Técnicas básicas Posiciones en el campo de juego Tácticas Juegos predeportivos	Técnica Táctica Posiciones
Unidad Cuerpo Humano	Sistema Respiratorio Sistema Circulatorio Sistema Digestivo	Cuerpo humano Actividad Física Hábitos Huesos Músculos
Unidad N° 4 Softbol	Conocimiento del juego Pase y recepción Lanzamientos Posicionamientos en el campo de juego	Técnica Táctica Reglas básicas del juego
Unidad N° 6 Atletismo	Tipos de carreras, Lanzamientos y saltos. Técnicas más utilizadas.	Carrera Marcha Lanzamientos Saltos

Criterios de evaluación para el examen: Criterios de evaluación: Afirmación de las aptitudes para el juego y la práctica deportiva, con actitud lúdica y sentido solidario/ cooperativo. Respeto por las normas de trabajo, por las habilidades propias y ajenas, por los docentes, los espacios y los materiales de Educación Física.

Bibliografía: Educación Física para en nivel medio. Ruiz y Merresa. Editorial Comunicarte. Reglamento de deportes **Apuntes**

Colegio De María

Hermanas Esclavas del Corazón de Jesús (Argentina)
David Luque 560 - B° Gral. Paz - 5000 - Córdoba - Argentina
Tel-Fax: 0351- 4522711 - 4524820 - www.colegiodemaria.com.ar