



150 años de amor y reparación

CICLO: Básico

PROFESOR/A: Huespe Luis; Queirolo Fernanda

PROGRAMA DE Educación Física

CURSO: 3A-3B

CICLO LECTIVO: 2022

UNIDAD	CONTENIDOS	CONCEPTOS BÁSICOS
UNIDAD 1: El Cuerpo y sus posibilidades	Entrada en calor. Capacidades condicionales y coordinativas Momentos previos y posteriores a la actividad. Perjuicios	Fuerza Resistencia Velocidad Salud e Higiene
UNIDAD 2: Iniciación al Deporte voley	Manejo alto Manejo Bajo Saque de abajo Saque de arriba Juego reducido Armado Reglamento.	Reglas de juego 1vs1 2vs 2 3 vs 3 4vs 4 5vs 5 6vs 6
UNIDAD 3: Iniciación al Deporte Hándbol	Pase y recepción Dribling Fintas y amagues Ritmo de tres tiempos Juego Reglamento	Pase y va Recepciones Pase sobre hombro Pase picado Sistemas de juego 3-3 4-2; 6-0; 5-1

Colegio De María



150 años de amor y reparación

UNIDAD 4: Sistemas del cuerpoHumano	Sistema Respiratorio Sistema Circulatorio Sistema Urinario Sistema Nervioso Sistema Digestivo	Cuerpo humano Actividad Física Hábitos
Escolar: Básquet	Dribling Lanzamientos Fintas y amagues. Entrada en bandeja Reglamento.	Técnicas Táctica de juego
Unidad N°5 Deportes Alternativos	Indiaca Rinng tenis	

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.