



*150 años de amor y reparación*

**CICLO:** Orientado

**PROFESOR/A:** Alvarez Drago-Reyna

**PROGRAMA DE Educación Física**    **CURSO:** 4° A-B

**CICLO LECTIVO:** 2022

UNIDAD	CONTENIDOS	CONCEPTOS BÁSICOS
<b>UNIDAD 1: ENTRADA EN CALOR Y VUELTA A LA CALMA</b>	Momentos previos y posteriores a la actividad Beneficios Perjuicios	<ul style="list-style-type: none"><li>● Entrada en calor</li><li>● Activación</li><li>● Preactividad</li><li>● Vuelta a la calma</li><li>● Elongación</li><li>● Postactividad</li></ul>
<b>UNIDAD 2: HANDBALL</b>	Recepción en diferentes situaciones Lanzamiento en suelo y suspensión Formas de juego Diferentes tipos de pases	<ul style="list-style-type: none"><li>● Reglamento interno</li><li>● Pase</li><li>● Recepción</li><li>● Lanzamiento</li><li>● Estrategia</li></ul>
<b>UNIDAD 3: BÁSQUET</b>	Nociones generales del juego Posiciones Lanzamientos de diferentes distancias	<ul style="list-style-type: none"><li>● Reglamento</li><li>● Traslados</li><li>● Finta</li><li>● Cortinas</li><li>● Pase-recepción</li><li>● Tiros</li></ul>

**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](http://www.colegiodemaria.com.ar)



*150 años de amor y reparación*

<b>UNIDAD 4: REBOTA PELOTA</b>	Movimientos básicos del deporte tenis Características de la cancha dividida Manejo de dos elementos en simultáneo	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Golpe</li> <li>● Lateralidad</li> <li>● Ubicación</li> <li>● Dirección</li> </ul>
<b>UNIDAD 5: VOLLEY</b>	Manejo alto Manejo bajo Saque Recepción Ubicación en el espacio	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Decisión</li> <li>● Ubicación</li> <li>● Espacios libres</li> <li>● Posiciones</li> </ul>
<b>UNIDAD 6: SOFTBOL</b>	Nociones generales del juego Lanzamientos de diferentes distancias Posiciones y roles dentro del campo de juego en ataque y defensa Características de los juegos de campo y bate Reglas básicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reglamento</li> <li>● Lanzamientos</li> <li>● Pase</li> <li>● Recepción</li> <li>● Ubicación espacial</li> <li>● Estrategias</li> </ul>
<b>UNIDAD 7: CAPACIDADES MOTORAS</b>	Desarrollo y ejercitación de la fuerza, resistencia y velocidad. Correcta ejecución de la técnica de cada ejercicio Importancia y cuidado del propio cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fuerza</li> <li>● Resistencia</li> <li>● Velocidad</li> </ul>

**Criterios de evaluación para el examen:** realización y participación de las actividades propuestas, construcción de elementos para el desarrollo de la clase. Cuidado del propio cuerpo y el del resto. Apropriación de contenidos nuevos para la materia en general.

**BIBLIOGRAFÍA (alumno)**

- EDUCACIÓN FÍSICA Tercer y cuarto curso ESO. Laviña y Benabarre Casals. Ediciones del Serbal
- EDUCACIÓN FÍSICA para el nivel medio. Ruiz y Merresa. Ed. Comunicarte
- Diferentes trabajos actualizados de investigación
- Diferentes videos seleccionados de internet
- Diccionario de la Real Academia Española

**Colegio De María**



**Colegio de María**  
Instituto de las Hermanas  
Esclavas del Corazón de Jesús



*150 años de amor y reparación*

---

**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](http://www.colegiodemaria.com.ar)