



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



150 años de amor y reparación

CICLO: Orientado PROFESOR/A: Queirolo - Reyna

PROGRAMA DE Educación Física CURSO: 1° A-B CICLO LECTIVO: 2023

UNIDAD	CONTENIDOS	CONCEPTOS BÁSICOS
<p>UNIDAD 1: EL CUERPO Y SUS POSIBILIDADES</p>	<p>Momentos de la actividad física, previos y posteriores. Entrada en calor Beneficios Disponibilidad corporal y motriz.</p>	<p>Entrada en calor Activación Preactividad Vuelta a la calma Elongación Post Actividad Disponibilidad Motriz</p>
<p>UNIDAD 2: HANDBOL</p>	<p>Diferentes tipos de pases. Recepción en diferentes situaciones. Dribling Situaciones de juego Lanzamientos Reglamento</p>	<p>Reglamento interno Pase Recepción Lanzamiento Estrategia</p>
<p>UNIDAD 3: VOLLEY</p>	<p>Manejo alto Recepción Saque de abajo Juego reducido Posiciones Reglamento</p>	<p>Técnica Posiciones y ubicación en la cancha Juego Reglamento</p>

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



<p>UNIDAD 4: BASQUET</p>	<p>Diferentes tipos de pases. Recepción en diferentes situaciones. Dribling Lanzamientos a diferentes distancias. Situaciones de juego Reglamento</p>	<p>Pase Recepción Dribling Lanzamientos Reglamento</p>
<p>UNIDAD 5: CUERPO HUMANO</p>	<p>Sistema circulatorio Sistema Respiratorio Sistema Digestivo</p>	<p>Funcionamiento Importancia Cuidados</p>
<p>UNIDAD 6: SOFTBOL</p>	<p>Pase y recepción Lanzamientos bateo Posiciones Juegos preliminares Reglamento interno</p>	<p>Pase y recepción Lanzamientos Ataque y defensa Posiciones Reglamento</p>
<p>UNIDAD 7: ATLETISMO</p>	<p>Tipo de carreras y sus técnicas Tipos de lanzamientos y sus técnicas Tipos de saltos y sus técnicas.</p>	<p>Técnica Carreras Saltos Lanzamientos</p>
<p>UNIDAD 8: VIDA EN LA NATURALEZA</p>	<p>Elementos, equipos y procedimientos adecuados para desenvolverse responsablemente en ambientes naturales. Normas de higiene y seguridad para garantizar la convivencia, el cuidado y la prevención de accidentes.</p>	<p>Medio Ambiente Preparación Equipamiento Caminata Higiene y seguridad</p>



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



150 años de amor y reparación

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 Herrera. Ed. Comunicarte
- Diferentes trabajos actualizados de investigación
- Diferentes videos seleccionados de internet
- Diccionario de la Real Academia Española

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