



*150 años de amor y reparación*

**CICLO: Básico**

**PROFESOR/A: Alvarez Drago**

**PROGRAMA DE Educación Física    CURSO: 2° A**

**CICLO LECTIVO: 2023**

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>
<b>UNIDAD 4: 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 5: 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>

**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)



**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. Apropiación 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**

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)