

NIVEL SECUNDARIO - CICLO BÁSICO

PROGRAMA DE CONTENIDOS

| MATERIA: | CICLO LECTIVO |
|-----------------------------------|---------------|
| EDUCACIÓN FÍSICA | 2018 |
| PROFESORES: | CURSO/S: |
| Aronne- Rodriguez- A. Rodriguez G | 1º AÑO A-B-C |

NÚCLEO TEMÁTICO

UNIDAD № 1: "EDUCACIÓN PARA LA SALUD"

- 1.1. Actividad física.
- 1.2. Beneficios de la Actividad Física.
- 1.3. La Actividad Física en los jóvenes.
- 1.4. Inactividad Física: un problema de Salud Pública Mundial.
- 1.5. Recomendaciones para la Actividad Física.

UNIDAD № 2: "VÓLEY"

- 2.1. Fundamentos básicos del Voleibol.
 - 2.1.1 Área de Juego.
 - 2.1.2 Formato de Juego.
 - 2.1.3 Estructura de Juego.
 - 2.1.4 Posiciones.

- 2.1.5 Falta de posición.
- 2.2. Técnicas básicas.
 - 2.2.1. Golpe de manos altas.
 - 2.2.2. Golpe de manos bajas.
 - 2.2.3. Saque de abajo.
 - 2.2.4. Mini deporte 2 vs 2 3 vs 3.
 - 2.2.5. Concepto R.O.S.A. (reglas-objetivos-situaciones-acciones).
- 2.3. Reglamento
- 2.4. Juegos sociomotor.

UNIDAD № 3: "BÁSQUET"

- 3.1. Fundamentos básicos del Básquetbol.
 - 3.1.1 Posiciones de los Jugadores.
 - 3.1.2 Cómo se Juega.
 - 3.1.3 Reglas del Juego.
 - 3.1.4 Medidas.
 - 3.1.5 Puntuación.
- 3.2. Técnicas básicas.
 - 3.2.1. Dribling: variantes- dominio.
 - 3.2.2. Pases: de pecho, sobre hombro, con pique.
 - 3.2.3. Lanzamiento estacionario.
 - 3.2.4. Entrada en Bandeja.
 - 3.2.5. Defensa: posición básica-desplazamientos.
 - 3.2.6. Ataque: distintos desplazamientos.
 - 3.2.7. Mini deporte: 1 vs 1 2 vs 2- 3 vs 3.
 - 3.2.8. Concepto R.O.S.A. (reglas-objetivos-situaciones-acciones).
- 3.3. Reglamento.
- 3.4. Juego sociomotor.

UNIDAD Nº 4: "HÁNDBOL"

- 4.1. Técnicas básicas.
 - 4.1.1. Pases y recepciones: pase sobre hombro, de pecho, con pique.
 - 4.1.2. Tipos de lanzamientos. Lanzamiento suspendido.
 - 4.1.3. Tácticas de juego: Sistemas de ataque y defensa
 - 4.1.4. Mini deporte.
 - 4.1.5. Concepto R.O.S.A. (reglas-objetivos-situaciones-acciones).
- 4.2. Reglamento.
- 4.3. Juego sociomotor.

UNIDAD № 5: "CAPACIDADES FÍSICAS"

- 5.1. Capacidades físicas.
 - 5.1.1 Clasificación de las Capacidades Físicas.
 - 5.1.2 La Fuerza cómo Capacidad Física Básica.
 - 5.1.3 La Resistencia cómo Capacidad Física Básica.
 - 5.1.4 La Flexibilidad cómo Capacidad Física Básica.
- 5.2. Circuitos de Fuerza general.
- 5.3. Trabajos sobre Resistencia aeróbica, anaeróbica e intermitente.
- 5.4. Test.

UNIDAD № 6: "DEPORTES NO CONVENCIONALES Y JUEGO SOCIOMOTOR"

- 6.1. Juegos deportivos no convencionales.
- 6.2. Juego sociomotor.
- 6.3. Juego libre.
- 6.4. Construcción del Juego escolar.