



NIVEL SECUNDARIO - CICLO BÁSICO

PROGRAMA DE CONTENIDOS

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA	CICLO LECTIVO 2019
PROFESORES: CARAM- RODRIGUEZ G-SCARAMUZZINO	CURSO/S: 1º AÑO A-B-C

NÚCLEO TEMÁTICO

UNIDAD Nº 1: "La Educación Física"

- 1.1 Definición.
- 1.2 La Educación física como agente de salud

UNIDAD Nº 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 Nº 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 Nº 5: “CAPACIDADES MOTRICES”

- 5.1. Capacidades condicionales
 - 5.1.1 Definición. Clasificación
- 5.2. Capacidades coordinativas
 - 5.2.1 Definición. Clasificación

UNIDAD Nº 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.