



## NIVEL SECUNDARIO - CICLO BÁSICO

### PROGRAMA DE CONTENIDOS

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA	CICLO LECTIVO 2018
PROFESOR Rodríguez Gustavo. Caram María Laura	CURSO/S: 2º A, B y C

#### NÚCLEO TEMÁTICO

##### **UNIDAD Nº 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 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 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.

5.5. Trabajos sobre la flexibilidad (activa – pasiva).

#### **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.