NIVEL SECUNDARIO - CICLO BÁSICO

PROGRAMA DE CONTENIDOS

MATERIA:	CICLO LECTIVO
EDUCACIÓN FÍSICA	2018
PROFESORES:	CURSO/S:
AZCORRETA SANDRA- RODRIGUEZ GUSTAVO	3º A, B y C

NÚCLEO TEMÁTICO

UNIDAD Nº 1: "PRIMEROS AUXILIOS"

1.1 Traumatismos.

1.1.1 Contusiones.

1.2 Traumatismos Articulares.

1.2.1 Esguince.

1.2.2 Luxación.

1.3 Fracturas.

1.4 Traumatismos Musculares y Tendinosos.

1.4.1 Lesiones Musculares.

1.4.2 Lesiones Tendinosas.

UNIDAD Nº 2: "EDUCACIÓN PARA LA SALUD"

2.1 El esqueleto humano.

2.2 El aparato respiratorio.

2.3 El aparato circulatorio.

2.4 El aparato digestivo.

2.5. Nutrición e higiene.

<u>UNIDAD Nº 3</u>: "VÓLEY"

3.1. Técnicas básicas.

3.1.1. Golpe de manos altas.

3.1.2. Golpe de manos bajas.

3.1.3. Saque de abajo.

3.1.4. Saque de arriba.

3.1.5. Sistemas de juego.

3.1.4. Mini deporte 2 vs 2 - 3 vs 3 – 4 vs 4.

3.1.5. Voley.

3.1.5. Concepto R.O.S.A. (reglas-objetivos-situaciones-acciones).

3.2. Reglamento

3.3. Juegos sociomotor.

<u>UNIDAD Nº 4</u>: "BÁSQUET"

4.1. Técnicas básicas.

4.1.1. Dribling: variantes- dominio.

4.1.2. Pases: de pecho, sobre hombro, con pique.

4.1.3. Lanzamiento estacionario.

4.1.4. Entrada en Bandeja.

4.1.5. Defensa: posición básica-desplazamientos.

4.1.6. Ataque: distintos desplazamientos.

4.1.7. Sistema de juego.

4.1.8. Mini deporte: 1 vs 1 – 2 vs 2- 3 vs 3.

4.1.9. Básquet.

4.1.10. Concepto R.O.S.A. (reglas-objetivos-situaciones-acciones).

4.2. Reglamento.

4.3. Juego sociomotor.

<u>UNIDAD Nº 4</u>: "HÁNDBOL"

5.1. Técnicas básicas.

5.1.1. Pases y recepciones: pase sobre hombro, de pecho, con pique.

5.1.2. Tipos de lanzamientos. Lanzamiento suspendido.

5.1.3. Tácticas de juego: Sistemas de ataque y defensa

5.1.4. Mini deporte.

5.1.6. Hándbol.

5.1.6. Concepto R.O.S.A. (reglas-objetivos-situaciones-acciones).

5.2. Reglamento.

5.3. Juego sociomotor.

UNIDAD Nº 5: "CAPACIDADES FÍSICAS"

5.1. Circuitos de Fuerza general.

5.2. Trabajos sobre Resistencia aeróbica, anaeróbica e intermitente.

5.3. Trabajos sobre la Flexibilidad (activa – pasiva).

5.4. Armado de un momento de la clase (entrada en calor y elongación).

5.5. Armado de clases de entrenamiento de las capacidades físicas.

5.6. Test.

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.