NIVEL SECUNDARIO - CICLO SUPERIOR

PROGRAMA DE CONTENIDOS

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA	CICLO LECTIVO 2018
PROFESORES: CARAM- RODRIGUEZ G- SCARAMUZZINO	CURSO/S: 4º AÑO DIVISIÓN A-B-C

NÚCLEO TEMÁTICO

UNIDAD Nº 1: "SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO"

1.1. ¿Qué es el entrenamiento?
1.2. Aspectos fundamentales de la preparación del deportista y los procesos de entrenamiento (forma deportiva).
1.3. Estructuras de los ciclos de entrenamiento. Proceso de ciclización.
1.4. Diseño de programas de entrenamiento.
1.5. Objetivos de entrenamiento y temporalización.
1.6. La carga del entrenamiento.
1.7. Componentes del estímulo.
1.8. Armado de rutinas de entrenamiento sobre las capacidades físicas.
1.9. Circuitos de acondicionamiento general.
1.10. Trabajos sobre Resistencia aeróbica, anaeróbica e intermitente.
1.11. Test.

UNIDAD Nº 2: "CAPACIDADES FÍSICAS - FUERZA"

2.1. Concepto.

2.2. Clases de manifestación de la Fuerza.
2.3. Tipos de Hipertrofia Muscular.
2.4. Circuitos de Fuerza general.

UNIDAD Nº 3: "FUNCIONAL TRAINING"

3.1. Concepto.
3.2. Beneficios del Entrenamiento Funcional.
3.3. Criterios de selección de los ejercicios.
3.4. Circuitos de Funcional Training.

UNIDAD Nº 4: "VÓLEY"

4.1. Técnicas básicas.
4.1.1. Análisis de la técnica Golpe de manos altas y bajas en situaciones de juego.
4.1.2. Tipos de Armado y niveles de ejecución.
4.1.3. Técnica de remate.
4.1.4. Técnica de bloqueo.
4.1.5. Tipos de saque.
4.1.6. Sistemas de juego.
4.1.7. Mini deporte.
4.1.8. Vóley.
4.1.9. Concepto R.O.S.A. (reglas-objetivos-situaciones-acciones).
4.2. Reglamento
4.3. Juegos sociomotor.

UNIDAD Nº 5: "BÁSQUET"

5.1. Técnicas básicas.
5.1.1. Análisis del Dribling en situaciones de juego (de avance, protección y ataque).
5.1.2. Análisis de la técnica de pase en situaciones de juego.
5.1.3. Tipos de lanzamiento.
5.1.4. Técnicas de bloqueo, fintas, cortina y giro invertido.
5.1.5. Roles en el Juego.
5.1.6. Sistemas de Juego (defensivo, de ataque y de transición).
5.1.7. Mini deporte.
5.1.8. Básquet.
5.1.9. Concepto R.O.S.A. (reglas-objetivos-situaciones-acciones).
5.2. Reglamento.
5.3. Juego sociomotor.

UNIDAD Nº 6: "HÁNDBOL"

6.1. Técnicas básicas.
6.1.1. Análisis de la técnica de pase y recepción en el juego.
6.1.2. Tipos de lanzamientos.

6.1.3. Roles en el juego.
6.1.4. Sistemas de Juego (defensivo, de ataque y de transición).
6.1.5. Mini deporte.
6.1.6. Hándbol.
6.1.7. Concepto R.O.S.A. (reglas-objetivos-situaciones-acciones).

6.2. Reglamento.
6.3. Juego sociomotor.

UNIDAD Nº 7: "DEPORTE NO CONVENCIONAL"

7.1. Juegos deportivos no convencionales.
7.2. Juego sociomotor.
7.3. Juego libre.
7.4. Construcción del Juego escolar.