



Instituto "Compañía de María" A-145
De la Orden de la Compañía de María N.S.

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA

Curso: 1º AÑO Mujeres

Ciclo Lectivo 2017

Profesoras: Vanina Pafundi y Mónica Cosenza

| |
|-----------------|
| PROGRAMA |
|-----------------|

NUCLEO PRIORITARIO N° 1: FORMACION FISICA BASICA GENERAL

CONTENIDO NODAL 1.1: CAPACIDADES FISICAS BASICAS
(RESISTENCIA, FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, COORDINACION)

CONTENIDO NODAL 1.2: MANEJO DEL BALON EN VOLEY

**NUCLEO PRIORITARIO N° 2 GIMNASIA (TECNICA CORPORAL Y
MANEJO DE UN ELEMENTO). FORMACION FISICA-TECNICA DE HANDBALL**

CONTENIDO NODAL 2.1: ESQUEMA CORPORAL
(DESPLAZAMIENTOS, SALTOS, VUELTAS, GIROS Y ARO).

CONTENIDO NODAL 2.2: MANEJO DEL BALON Y
DESPLAZAMIENTOS DE HANDBALL.

CONTENIDO NODAL 2.3: ASPECTOS REGLAMENTARIOS

**NUCLEO PRIORITARIO N° 3: FORMACION FISICA- TECNICA DE
BASQUET**

CONTENIDO NODAL 3.1: MANEJO DEL BALON Y
DESPLAZAMIENTOS DE BASQUET.

CONTENIDO NODAL 3.2: DESCRIPCION DE LA TECNICA Y
ASPECTOS REGLAMENTARIOS.