



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

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA - 1° AÑO

CURSO : 1° AÑO

DOCENTE: DIEGO RUIZ

## PROGRAMA

**NUCLEO PRIORITARIO Nº 1:** FORMACION FISICA BASICA Y TECNICA INDIVIDUAL DE HANDBALL

**CONTENIDO NODAL 1.1:** RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD

Actividades: Trote constante y duradero. Elongacion de grupos musculares

**CONTENIDO NODAL 1.2:** PASE Y RECEPCION. LANZAMIENTO SUSPENDIDO, A PIE FIRME Y FINTA

Actividades: Pases de faja, con pique, lanzamiento al arco, amagues...

**CONTENIDO NODAL 1.3:** DESCRIPCION DE LA TECNICA Y ASPECTOS REGLAMENTARIOS

Actividades: explicación de los gestos tecnicos y reglamento.

**NUCLEO PRIORITARIO Nº 2** TECNICA INDIVIDUAL DE VOLEY

**CONTENIDO NODAL 2.1:** RESISTENCIA, VELOCIDAD Y COORDINACION

Actividades: pases de faja, lateral, sobre hombro en movimiento

**CONTENIDO NODAL 2.2:** GOLPE DE MANOS ALTAS Y BAJAS y SAQUE Y ARMADO

Actividades: manejo del balon con altura. Golpe con direccion y levantar a otro...  
Ejercicios de triangulacion...

**CONTENIDO NODAL 2.3:** DESCRIPCION DE LA TECNICA Y ASPECTOS REGLAMENTARIOS

Actividades: explicación de los gestos tecnicos y reglamento.

**NUCLEO PRIORITARIO Nº 3:** FORMACION FISICA BASICA- TECNICA INDIVIDUAL DE BASQUET

**CONTENIDO NODAL 3.1:** RESISTENCIA, COORDINACION Y FUERZA

Actividades: Trote progresivo y con mayor intensidad. Coordinación de piernas y manos  
Fuerza de piernas, abdominales y brazos.

**CONTENIDO NODAL 3.2:** CAMBIOS DE MANO Y DRIBLING Y ENTRADA EN BANDEJA.

Actividades: Manejo del balon con ambas manos y para todas la direcciones  
ciclo de pasos con salto y lanzamiento de ambos lados.

**CONTENIDO NODAL 3.3:** DESCRIPCION DE LA TECNICA Y ASPECTOS REGLAMENTARIOS

Actividades: explicación de los gestos tecnicos y reglamento.