



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

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA

Curso: Handball A y Handball B

Ciclo Lectivo 2017

Profesora: Vanina Pafundi

<b>PROGRAMA</b>
-----------------

**NUCLEO PRIORITARIO N° 1:** CAPACIDADES FISICAS DE BASE  
TECNICA INDIVIDUAL DE DRIBLING Y  
PASE

CONTENIDO NODAL 1.1: RESISTENCIA AEROBICA Y MIXTA,  
FUERZA, FLEXIBILIDAD Y COORDINACION

CONTENIDO NODAL 1.2: PASE, RECEPCION Y DRIBLING

CONTENIDO NODAL 1.3: DESCRIPCION DE LA TECNICA Y  
ASPECTOS REGLAMENTARIOS

**NUCLEO PRIORITARIO N° 2** HABILIDADES MOTRICES GENERALES  
TECNICA INDIVIDUAL DE LANZAMIENTO

CONTENIDO NODAL 2.1: LANZAMIENTO A PIE FIERME Y  
SUSPENDIDO

CONTENIDO NODAL 2.2: DESCRIPCION DE LA TECNICA Y  
ASPECTOS REGLAMENTARIOS

CONTENIDO NODAL 2.3: CUALIDADES FISICAS. SALTOS CON  
SOGA, SERIES. TROTE CONTINUO. ENTRADA EN CALOR DE LAS  
DIFERENTES ARTICULACIONES.

**NUCLEO PRIORITARIO N° 3:** TECNICA INDIVIDUAL DE FINTA Y  
AMAGUE. TACTICA COLECTIVA DE JUEGO

CONTENIDO NODAL 3.1: FINTA PARA EL LADO HABIL Y NO HABIL

CONTENIDO NODAL 3.2: MARCA INDIVIDUAL Y GRUPAL. SISTEMA  
DE ATAQUE Y SISTEMA DE JUEGO EN DEFENSA.



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

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA

Curso: GRUPO DEPORTIVO

Ciclo Lectivo 2017

Profesora: Vanina Pafundi

<b>PROGRAMA</b>
-----------------

**NUCLEO PRIORITARIO N° 1: FORMACION FISICA BASICA-TECNICA Y DOMINIO DEL BALON EN EL VOLEY.**

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

CONTENIDO NODAL 1.2: GOLPE DE MANOS ALTAS Y GOLPE DE MANOS BAJAS.

**NUCLEO PRIORITARIO N° 2 : TECNICA Y RENDIMIENTO**

CONTENIDO NODAL 2.1: SAQUE DE ABAJO

CONTENIDO NODAL 2.2: CUALIDADES FISICAS. SALTOS CON SOGA, SERIES. TROTE CONTINUO. ENTRADA EN CALOR DE LAS DIFERENTES ARTICULACIONES.

**NUCLEO PRIORITARIO N° 3: TECNICA Y MANEJO DEL BALON EN EL HANDBALL**

CONTENIDO NODAL 3.1: PASE DE HOMBRO-LANZAMIENTO A PIE FIRME Y LANZAMIENTO SUSPENDIDO.

**NUCLEO PRIORITARIO N° 4: TECNICA Y MANEJO DEL BALON EN EL BASQUET. ATAQUE Y DEFENSA.**

CONTENIDO NODAL 4.1: PASES DE HOMBRO, SOBRE CABEZA Y CON PIQUE. LANZAMIENTO EN BANDEJA. ATAQUE Y DEFENSA.

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

Asignatura: Educación Física.  
Curso: Voleibol A  
Ciclo Lectivo 2017  
Docente: Soledad Sáez.

<b>PROGRAMA</b>
-----------------

**NÚCLEO PRIORITARIO 1: Técnica y Dominio – Aspectos físicos.**

**CONTENIDO NODAL 1.1:** Golpe de manos altas y Golpe de manos bajas pase apoyo.

**CONTENIDO NODAL 1.2:** Aspectos Físicos: Saltos con soga, serie. Trote continuo. Entrada en calor de las diferentes Articulaciones.

**CONTENIDO NODAL 1.3:** Golpe de manos bajas, defensa con desplazamientos.

**NÚCLEO PRIORITARIO 2: Técnica y Rendimiento – Desplazamientos con pelota.**

**CONTENIDO NODAL 2.1:** Saque de arriba o saque tenis.

**CONTENIDO NODAL 2.2:** Triangulación en red.

**CONTENIDO NODAL 2.3:** Levantada a pie firme y con desplazamientos.

**NÚCLEO PRIORITARIO 3: Técnica y Rendimiento – Aspectos Físicos.**

**CONTENIDO NODAL 3.1:** Remate en red, carrera de aproximación, salto y golpe de pelota.

**CONTENIDO NODAL 3.2:** Aspectos Físicos, Fuerza abdominal, espinal, de piernas y brazos. Movilidad y Flexibilidad.

**CONTENIDO NODAL 3.3:** Teórico: Reglas básicas del Voleibol.

Asignatura: Educación Física.  
Curso: Voleibol B.  
Ciclo Lectivo 2017  
Docente: Soledad Sáez.

<b>PROGRAMA</b>
-----------------

**NÚCLEO PRIORITARIO 1: Técnica y Dominio – Aspectos físicos.**

**CONTENIDO NODAL 1.1:** Golpe de manos altas y Golpe de manos bajas.

**CONTENIDO NODAL 1.2:** Aspectos Físicos: Saltos con soga, serie. Trote continuo. Entrada en calor de las diferentes Articulaciones.

**CONTENIDO NODAL 1.3:** Saque de abajo, técnica y rendimiento.

**NÚCLEO PRIORITARIO 2: Técnica y Rendimiento – Desplazamientos con pelota.**

**CONTENIDO NODAL 2.1:** Saque de arriba o saque tenis.

**CONTENIDO NODAL 2.2:** Triangulación en red.

**CONTENIDO NODAL 2.3:** Golpe de manos altas y bajas con desplazamientos.

**NÚCLEO PRIORITARIO 3: Técnica y Rendimiento – Aspectos Físicos.**

**CONTENIDO NODAL 3.1:** Remate en red, carrera de aproximación, salto y golpe de pelota.

**CONTENIDO NODAL 3.2:** Aspectos Físicos, Fuerza abdominal, espinal, de piernas y brazos. Movilidad y Flexibilidad.

**CONTENIDO NODAL 3.3:** Teórico: Reglas básicas del Voleibol.

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

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA - HANDBALL I y II  
CURSO: 2°-3°-4°-5° AÑO  
DOCENTE: DIEGO RUIZ

<b>PROGRAMA</b>
-----------------

**NUCLEO PRIORITARIO N° 1: FORMACION FISICA BASICA Y TECNICA INDIVIDUAL**

CONTENIDO NODAL 1.1: RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD Y COORDINACION

Actividades: Trote constante, elongacion de grupos musculares.  
Coordinación de piernas y brazos.

CONTENIDO NODAL 1.2: PASES Y RECEPCION

Actividades: pases sobre hombro, faja, de pecho con una mano,  
lateral.  
Trenza con y sin marca...

CONTENIDO NODAL 1.3: DESCRIPCION DE LA TECNICA Y ASPECTOS  
REGLAMENTARIOS

Actividades: explicación de los gestos tecnicos y reglamento.  
Señas arbitrales

-Primer trimestre-

**NUCLEO PRIORITARIO N° 2 FORM. FISICA BASICA - TECNICA INDIVIDUAL DE  
LANZAMIENTO**

CONTENIDO NODAL 2.1: RESISTENCIA, COORDINACION Y FUERZA

Actividades: Trote continuo y progresivo. Mejorar la coordinación  
piernas con  
Balon...

CONTENIDO NODAL 2.2: LANZAMIENTO SUSPENDIDO, A PIE FIRME Y FINTAS y  
AMAGUES

Actividades: ejecución de salto con lanzamiento. A distintos  
angulos. Finta para  
El lado hábil e inhábil.

CONTENIDO NODAL 2.3: DESCRIPCION DE LA TECNICA Y ASPECTOS  
REGLAMENTARIOS

Actividades: explicación de los gestos tecnicos y reglamento.  
Señas arbitrales

- Segundo trimestre -

**NUCLEO PRIORITARIO N° 3:** FORMACION FISICA BASICA – TACTICA COLECTIVA DE JUEGO

CONTENIDO NODAL 3.1: RESISTENCIA, COORDINACION Y MOVILIDAD ARTICULAR

Actividades:

CONTENIDO NODAL 3.2: MARCA INDIVIDUAL Y GRUPAL – DEFENSA Y ATAQUE

Actividades: posicionamiento de marcación. 1 vs 1 – 2 vs 2 - 3 vs 3  
trenza

CONTENIDO NODAL 3.3: DESCRIPCION DE LA TECNICA Y ASPECTOS REGLAMENTARIOS

Actividades: explicación de los gestos tecnicos y reglamento. Señas arbitrales

**NUCLEO PRIORITARIO N° 4:** ASPECTOS REGLAMENTARIOS

CONTEONIDO NODAL 4.1: REGLAS BASICAS DEL DEPORTE.

Actividades: explicación de las principales reglas

CONTENIDO NODAL 4.2: SEÑALES DEL ARBITRO.

Demostración de las señas arbitrales



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

ASIGNATURA: **EDUCACION FISICA - "VOLEY"**

CURSO: 2°-3°-4°-5° AÑO

DOCENTE: DIEGO RUIZ

CICLO LECTIVO 2017

<b>PROGRAMA</b>
-----------------

**NUCLEO PRIORITARIO N° 1: FORMACION FISICA BASICA – MANEJO DEL BALON**

CONTENIDO NODAL 1.1: RESISTENCIA, FUERZA Y FLEXIBILIDAD

Actividades: trote progresivo. Saltabilidad, abdominales, espinales y elongacion.

CONTENIDO NODAL 1.2: GOLPE DE MANOS ALTAS Y BAJAS.

Actividades: manejo del golpe de manos bajas desde un saque, en parejas...  
impacto del balon contra la pared, con un compañero, con altura.

CONTENIDO NODAL 1.3: DESCRIPCION DE LA TECNICA Y ASPECTOS REGLAMENTARIOS

Actividades: explicación de los gestos tecnicos y reglamento.  
Señas arbitrales

**NUCLEO PRIORITARIO N° 2 TECNICA Y TACTICA INDIVIDUAL**

CONTENIDO NODAL 1.1: RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD ARTICULAR

Actividades: trote continuo. Elongacion de grandes grupos musculares y movilidad

Articular de las principales articulaciones...

CONTENIDO NODAL 2.1: SAQUE DE ARRIBA Y RECEPCION.

Actividades: Recepcionar hacia el levantador en 2, 3 y 4. Salto para remate...

levantar hacia ambos lados, para culminación de remate...Saque

CONTENIDO NODAL 2.3: TRIANGULACION EN RED.







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

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA – “BASQUET” (varones)  
Curso: 2° -3°-4°-5°AÑO  
Ciclo Lectivo 2017  
Profesoras: DIEGO J. RUIZ

<b>PROGRAMA</b>
-----------------

**NUCLEO PRIORITARIO N° 1: FORMACION FISICA BASICA**  
( primer trimestre )

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

Ejecución correcta de los ejercicios. Importancia y musculatura comprometida.

**CONTENIDO NODAL 1.2: DOMINIO DEL BALON**

Manejo del dribling, cambios de manos hacia ambos perfiles y pase y recepción con precisión en función del juego.

**NUCLEO PRIORITARIO N° 2 : TECNICA Y RENDIMIENTO**  
( segundo trimestre )

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

Ejecución correcta de los ejercicios. Importancia y musculatura comprometida.

**CONTENIDO NODAL 2.1: ENTRADA EN BANDEJA – LANZAMIENTO-  
PIVOT**

Ejecucion de entrada en bandeja desde ambos perfiles combinado con cambio de manos y/o pase y recepción. Lanzamiento desde distintos sectores. Movimiento de pivot.

**CONTENIDO NODAL 2.2: DESCRIPCION DE LAS TECNICAS DEL  
DEPORTE Y DE ASPECTOS REGLAMENTARIOS MAS IMPORTANTES**

Explicación y formas de aplicarlas en el juego . Arbitraje. Señas del arbitro

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

(tercer trimestre)

### **CONTENIDO NODAL 3.1: CORTINA – BLOQUEO – REBOTE.**

Movimientos y desplazamientos acordes para la realización de cortinas y bloqueos  
Toma del rebote luego de un lanzamiento y salida de contra-ataque, de lanzamiento...

### **CONTENIDO NODAL 3.2: TECNICA Y MANEJO DEL BALON POSICIONAMIENTO EN DEFENSA-ATAQUE**

Driblear y entrar en bandeja en defensa individual. Tipos de defensa: 3-2, 2-3....

**CONTENIDO NODAL 3.3: DESCRIPCION DE LA TECNICA Y ASPECTOS REGLAMENTARIOS.** (conocimientos básicos de movimientos apropiados de cada técnica en referencia al rival. Conocimientos básicos de las principales reglas del deporte.