



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

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA
Curso: 1º AÑO
Ciclo Lectivo 2019
Profesoras: VANINA PAFUNDI

PROGRAMA

NUCLEO PRIORITARIO N°1: FORMACION FISICA BASICA GENERAL

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

CONTENIDO NODAL 1.2: MANEJO DEL BALON EN VOLEY.

CONTENIDO NODAL 1.3: DESCRIPCION DE LA TECNICA Y ASPECTOS
REGLAMENTARIOS DADOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

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. DADOS EN LAS
CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

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

CONTENIDO NODAL 3.1: MANEJO DEL BALON Y DESPLAZAMIENTOS DE
BASQUET. ENTRADA EN BANDEJA. DEFENSA EN BASQUET.

CONTENIDO NODAL 3.2: DESCRIPCION DE LA TECNICA Y ASPECTOS
REGLAMENTARIOS. DADOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

-DURANTE TODA LA MATERIA, EN TODOS LOS TRIMESTRES, SE TRABAJA
EL CUIDADO DEL CUERPO, LA NUTRICION, LA ACTIVIDAD FISICA EN EL
CUIDADO DE LA SALUD.

TENIENDO EN CUENTA EL LEMA 2019 DE LA COMPAÑÍA DE MARIA:

**“QUEREMOS SER UNA COMUNIDAD EDUCATIVA QUE PROMUEVA
ESPACIOS DE INTERIORIDAD, RESPETO Y DIALOGO PARA APRENDER
A CONVIVIR”**

