



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 2019

Profesora: VANINA PAFUNDI

PROGRAMA (AJUSTADO)

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

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

CONTENIDO NODAL 1.2: PASE, RECEPCION Y DRIBLING

CONTENIDO NODAL 1.3: DESCRIPCION DE LA TECNICA INDIVIDUAL DE LANZAMIENTO A PIE FIRME Y SUSPENDIDO

NUCLEO PRIORITARIO N° 2: HABILIDADES MOTRICES GENERALES. FORMACION FISICA BASICA. TACTICA COLECTIVA DE JUEGO. LANZAMIENTO A PIE FIRME Y SUSPENDIDO. ATAQUE Y DEFENSA

CONTENIDO NODAL 2.1: CAPACIDADES BASICAS: RESISTENCIA- VELOCIDAD- FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD ARTICULAR.

CONTENIDO NODAL 2.2: CONOCIMIENTOS APLICABLES DE ATAQUE Y DEFENSA EN EQUIPO

CONTENIDO NODAL 2.3: DESCRIPCION DE LA TECNICA Y ASPECTOS REGLAMENTARIOS DADOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

NUCLEO PRIORITARIO N°3: INTRODUCCION EN TACTICA Y ESTRATEGIA. FORMACION DE JUEGO COLECTIVO. TECNICA INDIVIDUAL DE FINTA Y AMAGUE

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

CONTENIDO NODAL 3.2: TECNICAS PROPIAS DEL DEPORTE CON EL SENTIDO DEL JUEGO. MARCA INDIVIDUAL Y GRUPAL. SISTEMA DE ATAQUE Y SISTEMA DE JUEGO EN DEFENSA. DISTINTOS TIPOS DE DEFENSA: 6-0, 5-1, 3-3, DEFENSA PERSONAL. MUCHAS TACTICAS APLICADAS EN LA PARTICIPACIÓN DE LA LIGA DE HANDBALL (LEDI).

CONTENIDO NODAL 3.3: DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA Y ASPECTOS REGLAMENTARIOS DADOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

-DURANTE TODA LA MATERIA, EN TODOS LOS TRIMESTRES, SE TRBAJA EL CUIDADO DEL CUERPO, LA NUTRICION, LA ACTIVIDAD FISICA EN EL CUIDADO DE LA SALUD. TENIENDO EN CUENTA EL LEMA DE LA COMPAÑÍA DE MARIA:

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

PROGRAMA

Núcleo prioritario 1: Formación física básica corporal

- Contenido nodal 1.1 Capacidades físicas básicas: Resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación
- Contenido nodal 1.2 Destreza y dominio del cuerpo en colchoneta
- Contenido nodal 1.3 espacios de interioridad: Reconocimiento del espacio-temporal, de acuerdo al proyecto de Compañía de María

Núcleo prioritario 2: Técnica corporal y manejo de un elemento

- Contenido nodal 2.1 Esquema de trabajo en viga
- Contenido nodal 2.2 Dominio y destreza en la ejecución de salto con elemento y colchoneta

Asignatura: **EDUCACIÓN FÍSICA**

Curso: GRUPO DEPORTIVO

Ciclo Lectivo 2019

Profesora: Mónica Cosenza

PROGRAMA

NUCLEO PRIORITARIO 1: PROMOVER LOS ESPACIOS DE INTERIORIDAD DE ACUERDO AL PROYECTO COMPAÑÍA DE MARÍA

CONTENIDO NODAL 1.1: DESARROLLO DE LA INTERIORIDAD

NUCLEO PRIORITARIO 2: FORMACION FISICA BASICA-TECNICA Y DOMINIO DEL BALON EN EL VOLEY.

CONTENIDO NODAL 2.1: CAPACIDADES BASICAS (RESISTENCIA, FUERZA, VELOCIDAD,FLEXIBILIDAD Y COORDINACION)

CONTENIDO NODAL 2.2: GOLPE DE MANOS ALTAS Y GOLPE DE MANOS BAJAS (TECNICA-DEFENSA).

NUCLEO PRIORITARIO 3: TECNICA Y RENDIMIENTO

CONTENIDO NODAL 3.1: SAQUE DE ABAJO

NUCLEO PRIORITARIO Nº 4: TECNICA Y MANEJO DEL BALON EN EL HANDBALL

CONTENIDO NODAL 4.1: PASE DE HOMBRO-LANZAMIENTO A PIE FIRME Y LANZAMIENTO SUSPENDIDO.

NUCLEO PRIORITARIO 5: TECNICA Y MANEJO DEL BALON EN EL BASQUET. ATAQUE Y DEFENSA.

CONTENIDO NODAL 5.1: PASES DE HOMBRO, SOBRE CABEZA Y CON PIQUE. LANZAMIENTO EN BANDEJA. ATAQUE Y DEFENSA.

CONTENIDO NODAL 5.2: ENTRADA EN BANDEJA A LA CARRERA CON LANZAMIENTO Y RECEPCIÓN.

Asignatura: Educación Física.
Curso: Voleibol A.
Ciclo Lectivo 2019.
Docente: Soledad Sáez.

PROGRAMA

CONTENIDO PRIORITARIO 1: Formación Física Básica - Técnica y Dominio del balón

CONTENIDO NODAL 1.1: Capacidades Básicas (Resistencia- Fuerza-Velocidad- Flexibilidad- Coordinación)

CONTENIDO NODAL 1.2: Golpe de mano altas y golpe de manos bajas. (Técnica- Levantada- Pase de apoyo- Defensa)

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

CONTENIDO PRIORITARIO 2: Técnica y Rendimiento.

CONTENIDO NODAL 2.1: Saque de arriba o saque tenis.

CONTENIDO NODAL 2.2: Triangulación en red.

CONTENIDO PRIORITARIO 3: Técnica y Rendimiento.

CONTENIDO NODAL 3.1: Remate en red (Golpe de pelota).

CONTENIDO NODAL 3.2: Reglas Básicas del Voleibol.

Asignatura: Educación Física.
Curso: Voleibol B.
Ciclo Lectivo 2019.
Docente: Soledad Sáez.

PROGRAMA

CONTENIDO PRIORITARIO 1: Formación Física Básica - Técnica y Dominio del balón

CONTENIDO NODAL 1.1: Capacidades Básicas (Resistencia- Fuerza-Velocidad- Flexibilidad- Coordinación)

CONTENIDO NODAL 1.2: Golpe de mano altas y golpe de manos bajas. (Técnica- Levantada- Pase de apoyo- Defensa)

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

CONTENIDO PRIORITARIO 2: Técnica y Rendimiento.

CONTENIDO NODAL 2.1: Saque de arriba o saque tenis.

CONTENIDO NODAL 2.2: Triangulación en red.

CONTENIDO PRIORITARIO 3: Técnica y Rendimiento.

CONTENIDO NODAL 3.1: Remate en red (Golpe de pelota).

CONTENIDO NODAL 3.2: Reglas Básicas del Voleibol.

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA – “BASQUET” (varones)

Curso: 2° -3°-4°-5° AÑO

Ciclo Lectivo 2019

Profesoras: DIEGO J. RUIZ

PROGRAMA

NUCLEO PRIORITARIO N° 1: FORMACION FISICA BASICA

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

Ejecución correcta de los ejercicios. Importancia y musculatura comprometida.

CONTENIDO NODAL 1.2: DOMINIO DEL BALON

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

NUCLEO PRIORITARIO N° 2 : TECNICA Y RENDIMIENTO

CONTENIDO NODAL 2.1: CAPACIDADES BASICAS (RESISTENCIA, FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, COORDINACION)

Ejecución correcta de los ejercicios. Importancia y musculatura comprometida.

CONTENIDO NODAL 2.2: ENTRADA EN BANDEJA – LANZAMIENTO- PIVOT

Ejecución 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 2.3: 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

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.

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

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

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

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

- CONTENIDO NODAL 3.1: RESISTENCIA, COORDINACION Y MOVILIDAD ARTICULAR
Actividades: ejercicios coordinativos de pies y manos, circuitos...
- CONTENIDO NODAL 3.2: jeMARCA INDIVIDUAL Y GRUPAL – DEFENSA Y ATAQUE
Actividades: posicionamiento de marcación. 1 vs 1 – 2 vs 2 - 3 vs 3 trenza
Ataque combinando jugadas previas. Defensa con cambio de Marca.
- 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

PROGRAMA

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 elongación.

CONTENIDO NODAL 1.2: GOLPE DE MANOS ALTAS Y BAJAS.
Actividades: manejo del golpe de manos bajas desde un saque, en parejas...
Impacto del balón contra la pared, con un compañero, con altura.

CONTENIDO NODAL 1.3: DESCRIPCION DE LA TECNICA Y ASPECTOS REGLAMENTARIOS
Actividades: explicación de los gestos técnicos y reglamento. Señas arbitrales

NUCLEO PRIORITARIO N° 2 TECNICA Y TACTICA INDIVIDUAL

CONTENIDO NODAL 1.1: RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD ARTICULAR
Actividades: trote continuo. Elongación 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 de arriba

CONTENIDO NODAL 2.3: TRIANGULACION EN RED.
Actividades: en tríos uno recepciona, otro arma y el restante remata...
Ídem, con recepción de saque...

NUCLEO PRIORITARIO N° 3 TECNICA INDIVIDUAL AVANZADA

CONTENIDO NODAL 3.1: REMATE, CARRERA DE APROXIMACION Y BLOQUEO,
Actividades: desplazamientos laterales y salto a bloquear. Ejecución de pasos, Salto y golpe. Impacto paralelo y cruzado.

CONTENIDO NODAL 3.2: TEORICO, REGLAS BASICAS DEL VOLEY. SEÑAS DEL ARBITRO
Actividades: explicación de las principales reglas del deporte.
Demostración de las señas arbitrales...