



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

Asignatura: Educación Física.

Curso: 1er año

Ciclo Lectivo 2019.

Docente: Diego Ruiz

PROGRAMA

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

CONTENIDO NODAL 1.1: RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD

Actividades: Trote constante y duradero. Elongación 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 N° 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 balón con altura. Golpe con dirección y levantar a otro...
Ejercicios de triangulacion...

CONTENIDO NODAL 2.3: DESCRIPCION DE LA TECNICA Y ASPECTOS REGLAMENTARIOS

Actividades: explicación de los gestos técnicos y reglamento.

NUCLEO PRIORITARIO N° 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 balón con ambas manos y para todas la direcciones
ciclo de pasos con salto y lanzamiento de ambos lados.
Cambio de manos entre piernas y de faja...
Driblear con ambas manos de acuerdo a la dirección emprendida.

NUCLEOS PRIORITARIOS N°4: ASPECTOS REGLAMENTARIOS

CONTENIDO NODAL 4.1: DESCRIPCION DE LA TECNICA Y ASPECTOS REGLAMENTARIOS

Actividades: explicación de los gestos técnicos y reglamento.