



Programa

COLEGIO BUENOS AIRES

PROGRAMA DE ESTUDIOS

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

1º año, Mujeres.

PROFESORAS: Landa Gómez, Cintia Natalí

UNIDAD 1

Cuerpo Humano, Salud. Capacidades Condicionales y Coordinativas. Esquemas motrices.

Conocimiento básico de la anatomía del cuerpo humano y su utilización.

- Sistema óseo.
- Las articulaciones.
- Los grupos musculares y su posibilidad de movimiento.
- Salud; nutrición apropiada para la edad y la práctica del deporte. Enfermedades relacionadas con los trastornos alimenticios.
- Resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Fuerza muscular.
- Desarrollo de la velocidad.
- Flexibilidad activa y pasiva.
- Coordinación.
- Realización de esquema coreográfico.

UNIDAD 2

Técnica individual. Táctica y estrategias de juego. Leyes del juego. Arbitraje. Handball.

- Pases y recepción en pareja.
- Pases y recepción en grupos.
- Dribling.
- Desplazamientos en forma lineal y en distintos sentidos.
- Cambios de dirección y sentido.
- Ataque.
- Tiros a pie firme.
- Tiro suspendido.
- Tipos de defensa.
- Juegos 1vs.1, 2vs.2, 3vs.3 y 4vs.4.



Programa

COLEGIO BUENOS AIRES

PROGRAMA DE ESTUDIOS

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

1º año, Mujeres.

PROFESORAS: Landa Gómez, Cintia Natalí

- Reglamento. Arbitraje.
- Participación de torneos.

UNIDAD 3

Técnica individual. Táctica y estrategias de juego. Leyes del juego. Arbitraje. Voleibol.

- Golpe de manos altas.
- Golpe de manos bajas.
- Autopases.
- Desplazamientos y trayectoria de la pelota.
- Saque de abajo.
- Iniciación al remate y bloqueo.
- Reglamento. Arbitraje.
- Participación de torneos.

➤ **Bibliografía del alumno:**

- Anatomía para el movimiento. Calais – Germain.
- Reglamento de Handball. Editorial Stadium.
- Reglamento de Voleibol. Editorial Stadium.
- Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar. Aguila soto, Cornelio. Editorial Sportquest