

## **PROGRAMA DE CONTENIDOS**

**MATERIA:** Educación Física

**CURSO:** 1er año

**DOCENTE:** Camila Pavone

**CICLO ELECTIVO:** 2019

### **PROPÓSITOS DE LA ASIGNATURA:**

Contribuir a la constitución de la corporeidad y motricidad, sustentada en los principios de salud, individualización y recuperación del esfuerzo

Promover la reflexión crítica sobre los modelos corporales circulantes

Fomentar la construcción creativa y selectiva de respuestas motrices para resolver problemas tácticos, técnicos y reglamentarios que plantean los deportes y las diversas actividades motrices

### **Contenidos:**

#### **UNIDAD 1:**

##### *Atletismo:*

- Salto en largo: reglamento / técnica de carrera – pique – vuelo – caída
- Resistencia aeróbica
- Preparación física: fuerza - flexibilidad – coordinación.

##### *Hockey:*

- Reglamento
- Técnica individual: conducción/dribbling/giros y escapes
- Pase estático/dinámico de push/barrida
- Recepción estática/dinámica derecho/frontal/revés
- 2 vs 1
- 5 vs 5: posiciones y funciones

##### *Vóley:*

- Reglamento
- Golpe de manos altas (recepción, armado, pase alto)
- 3 vs 3: área de responsabilidad/rotación/zona libre

#### **UNIDAD 2:**

### *Atletismo:*

- Lanzamiento de bala: reglamento / técnica de lanzamiento lineal.
- Velocidad: velocidad de reacción / técnicas de carrera / cambios de velocidad
- Cualidades físicas: fuerza – flexibilidad – coordinación

### *Hockey:*

- Reglamento
- Defensa: Bloqueo / canalización y doblaje
- Técnica individual: sombrerito, salta pelotita, quite corredizo.
- Definición al arco: push/pegada
- Tácticas: paredes, desbordes y desvíos.
- 7 vs 7: posiciones y funciones

### *Vóley:*

- Reglamento
- Golpe de manos bajas
- Saque de abajo
- 3 v 3 / 4 va 4

## **UNIDAD 3**

### *Atletismo:*

- Partida baja: reglamento carrera de velocidad/ técnica de partida baja con tacos / reacción
- Postas: reglamento / pasaje de testimonio (ascendente y descendente)
- Preparación física: fuerza – flexibilidad - coordinación

### *Hockey:*

- Reglamento
- Arquero
- Situación de superioridad/inferioridad numérica
- 7 vs 7: posiciones y funciones

### *Vóley:*

- Reglamento
- triangulación: recepción – armado - ataque
- saque de abajo
- 4 vs 4

## **BIBLIOGRAFIA:**

Reglamento de vóley / hockey / atletismo.

### **PAUTAS DE APROBACION:**

1 - Para tener una nota de aprobación en cada trimestre los alumnos deberán contar con un mínimo del 85% de presentismo y participación a las clases de educación física.

2 - Los alumnos que tengan entre el 85% y el 60% de presentismo y participación tendrán una nota de 6 a 4. En estos casos, podrán tener una nota de aprobación únicamente si su participación en clase superara los objetivos propuestos en el trimestre y si los ausentes están justificados por médico.

3 - Los alumnos que tengan menos del 60% de presentismo y participación en las clases, del mismo modo que en las demás áreas, no podrán ser evaluados y tendrán como calificación en el trimestre "AUSENTE" debiendo asistir a los períodos adicionales de evaluación y acreditación de diciembre y febrero y aprobar mediante evaluaciones.