



**MATERIA: Educación Física**

**DOCENTE: González, Martin**

**CURSO: 1er Año**

**CICLO LECTIVO: 2019**

**PROPÓSITOS DE LA ASIGNATURA:**

- Colaborar con la constitución de la corporeidad y motricidad, sustentada en los principios de salud, individualización y recuperación del esfuerzo
- Fomentar la reflexión crítica sobre los modelos corporales circulantes
- Promover la construcción creativa y selectiva de respuestas motrices para resolver problemas tácticos, técnicos y reglamentarios que plantean los deportes y las diversas actividades motrices

**UNIDAD 1**

ATLETISMO	FUTBOL	VOLEY
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparación Física general</li> <li>• Desarrollo de la capacidad aeróbica y anaeróbica.</li> <li>• Trabajos de fuerza general. Abdominales. Fuerza de brazos.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Resistencia Anaeróbica</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de carrera: mov. de brazos y piernas.</li> <li>• Respiración</li> <li>• Partida baja y alta</li> <li>• Ejercicios de velocidad de reacción</li> <li>• Resistencia láctica</li> <li>• Reglamento</li> </ul> <p><b>Resistencia Aeróbica</b> -</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pase y recepción</li> <li>- Conducción</li> <li>- Puntapié</li> <li>- Juego reducido</li> <li>- Aspectos reglamentarios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de Golpes manos altas</li> <li>• Juego 3 vs 3(2-1, medialuna) posicionamiento.</li> <li>• Aspectos reglamentarios</li> </ul>

**UNIDAD 2**

ATLETISMO	HOCKEY	VOLEY
<p><b>LANZAMIENTO DE BALA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica del lanzamiento</li> <li>• Aspectos reglamentario</li> </ul> <p><b>SALTO EN LARGO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica del salto</li> <li>• Aspectos reglamentarios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de cabeza</li> <li>• Saque lateral</li> <li>• Penal</li> <li>• Juego (7 vs. 7)</li> <li>• Reglamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica golpe manos bajas.</li> <li>• Recepción</li> <li>• Saque de abajo</li> <li>• Juego (4 vs 4 rombo) posicionamiento</li> <li>• Aspectos reglamentarios</li> </ul>

**UNIDAD 3**

ATLETISMO	HOCKEY	VOLEY
<p><b>PARTIDA BAJA/VELOCIDAD 60mts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de la partida baja</li> <li>• Momentos de la carrera</li> <li>• Aspectos reglamentarios</li> </ul> <p><b>POSTAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de carrera</li> <li>• Pasaje de testimonio</li> <li>• Aspectos reglamentarios</li> </ul> <p>-</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Centros y quites</li> <li>• Tiros libres</li> <li>• Ataque y defensa</li> <li>• Juego (7 vs. 7)</li> <li>• Reglamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remate estático</li> <li>• Juego ( 4 vs 4 cuadrado) posicionamiento</li> <li>• Aspectos reglamentarios</li> </ul>



**BIBLIOGRAFÍA** Reglamento Voley, Futbol y Atletismo

**PAUTAS DE APROBACIÓN**

- 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.
- 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.
- 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.