



MATERIA: Educación Física

DOCENTE: Catalina Zech

CURSO: 3°B, 3°A, mujeres

CICLO LECTIVO: 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

UNIDAD 1

- **Atletismo:**
 - Preparación física en general (ejercicios de zona media y resistencia aeróbica)
 - Salto en alto: técnica del gesto y reglamento de la disciplina.
- **Vóley:**
 - Desplazamientos
 - Golpe de manos altas
 - Saque de abajo
 - Juego reducido: 3 vs 3 con formaciones 2-1 y medialuna
 - Reglamento
- **Hockey:**
 - Gestos técnicos: Conducción, push levantadito y frontal, recepciones estáticas y dinámicas.
 - Salta pelotita y sus variantes.
 - Bloqueo en forma de pino
 - Juego reducido
 - Reglamento de seven

UNIDAD 2

- **Atletismo:**
 - Preparación física general (coordinación y resistencia aeróbica)
 - Posta: técnicas de pasaje y reglamento de la disciplina.
 - Lanzamiento de jabalina: técnica del gesto y reglamento de la disciplina.
- **Vóley:**
 - Golpe de manos bajas (GMB)
 - Recepción
 - Saque de arriba
 - Juego reducido: 4 vs 4 con formación en cuadrado y rombo.
 - Reglamento
- **Hockey:**
 - Gestos técnicos: barrida con manos juntas de derecho, pegada de manos juntas de derecho
 - Formas de eludir: escapes.
 - Formas de quite: corredizo, jab.
 - Triangulaciones y rotaciones
 - 7 vs 7: formaciones y reglamento del juego

UNIDAD 3

- **Atletismo:**
 - Preparación física general (coordinación y resistencia anaeróbica, velocidad)
 - Posta: técnicas de pasaje y reglamento de la disciplina.
 - Vallas: técnica del gesto y reglamento de la disciplina.
- **Vóley:**



- Bloqueo
- Remate
- Juego 6 vs 6, posiciones, recepción en W.
- Reglamento
- **Hockey:**
 - Formas de eludir: roly gou y V.
 - Principio de córner corto y técnicas específicas.
 - Bloqueo invertido.
 - Desbordes.
 - 7 vs 7: formaciones y reglamento del juego de 11 vs 11.

BIBLIOGRAFÍA

Reglamento de voleyball, hockey seven y hockey 11, atletismo.

PAUTAS DE APROBACIÓN

- 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.