



MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: FEDERICO VERNAZZA

CURSO: 4º AÑO

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	FÚTBOL	VOLEY
UNIDAD 1	• Preparación Física general • Desarrollo de la capacidad aeróbica y anaeróbica. • Trabajos intermitentes e intervalados. • Trabajos de fuerza general. LANZAMIENTO DE JABALINA • Técnica del lanzamiento: Toma del implemento y saque final. Adquisición de la posición final (perfilado) y lanzamiento, acción de los cuatro últimos pasos, carrera previa paso final y lanzamiento, inversión de pies. • Pasos metodológicos para el aprendizaje del lanzamiento. • Errores más comunes. • Sector de lanzamiento.	• Pase y recepción • Conducción • Puntapié • Juego reducido • Aspectos reglamentarios • Ejercitaciones técnico físico. • Ejercitaciones de trenzas, pasaje por atrás, centros. • Ejercicios de desmarque, 1 vs 1 • Ataque vs defensa.	• Técnica de Golpes manos altas • Técnica Golpes manos bajas • Saque de abajo • Juego (mini – volley, juego reducido) • Reglamento • juego 3 vs 3

UNIDAD 2

	ATLETISMO	FÚTBOL	VOLEY
UNIDAD 2	POSTA • Técnica ascendente y descendente • Zona de transferencia • Pasaje CARRERA CON VALLAS • Técnica de carrera y salto • Pasos metodológicos para el aprendizaje del pasaje en la valla	• Juego de cabeza • Juego (5 vs. 5) • Reglamento. • Juegos reducidos (dos toques), de marca, de defensa, de tenencia de pelota, cambios de frente. • Juego (11 vs. 11). Técnico-táctico	• Saque de de arriba • Remate • Bloqueo • Defensa del bloque • Juego • Reglamento • juego 3 vs 3 • juego 4 vs 4



UNIDAD 3

	ATLETISMO	FÚTBOL	VOLEY
UNIDAD 3	ALTO • Carrera de aproximación. • Pique • Pasaje tijera-inicio flop. • Caída. • reglamento	• Centros y quites • Tiros libres • Ataque y defensa (táctico) con sup/inf numérica • Juego (11 vs. 11). Técnico-táctico • Reglamento • Posicionamiento defensivo. • Relevos • Contragolpe.	• Saque de arriba • Armado de arriba y abajo • Penetración • Juego • Aspectos reglamentarios • juego 4 vs 4

BIBLIOGRAFÍA

- Reglamento Futbol
- Reglamento Atletismo
- Reglamento Voley
- Apuntes confeccionados por el profesor sobre actividad física, nutrición, salud y deporte.

PAUTAS DE APROBACIÓN

- 1 - Se evaluará al alumno de acuerdo a lo expresado en el reglamento interno de educación física, sobre la progresión realizada en cada uno de los conceptos, esfuerzo y superación personal y su participación en clase. Se tendrá en cuenta, también, su evolución física-tecnica personal.
- 2- 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.
- 3 - 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.
- 4 - 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.