

COLEGIO DE LAS VICTORIAS

PROGRAMA CICLO LECTIVO 2016

Departamento: EDUCACIÓN FÍSICA

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA-VARONES

Profesor: EDUARDO COZZI

Curso: 1^o - Turno Mañana

CONTENIDOS NODALES DE CADA TRIMESTRE

PRIMER TRIMESTRE

A: Práctico Preparación Física.

Desarrollo y ejecución al máximo de los grandes grupos musculares. Desarrollo de la Velocidad y de la Resistencia Aeróbica.

B: Práctico Fútbol.

Acciones básicas del deporte. Juego a un toque. Reglas. Juego reducido.

C: Práctico Fundamentos Básicos en la práctica del Handball

Pase y Recepción, en el lugar y con desplazamiento- Dribling. Manejo del elemento en forma básica. Lanzamientos a pie firme, y en suspensión. Juego Reducido aplicando las técnicas básicas.

Requisitos de Aprobación:

Deberán recorrer una distancia en un tiempo determinado, y luego superar su propia marca.

Ejecutar el pase sobre hombro en forma continua.

Recorrer una distancia realizando dribling y luego lanzar al arco.

Participación.

SEGUNDO TRIMESTRE

A: Preparación Física.

Incremento y ejecución al máximo de los grandes grupos musculares. Desarrollo de la Resistencia Aeróbica. Atletismo: Carreras Individuales y Relevos

B: Handball

Reglas. Salidas de contraataque.

C: Práctico Handball

Pase y Recepción, en el lugar y con desplazamiento. Dribling. Manejo del elemento en zigzag. Lanzamientos en suspensión.

Juego libre y marcación personal, Mini deporte. Resolución de problemas en 2vs1 y 2vs2. Reglamento

D: Práctico Fútbol I

Poner en práctica todas las técnicas aprendidas, en el juego y tratar de resolver situaciones que le plantea el adversario. Experiencia directa.

Requisitos de Aprobación:

Teniendo en cuenta, distancia alcanzada en el primer trimestre, se aumentara para evaluar su superación.

Handball: se evaluara la ejecución de las técnicas y la resolución de problemas que aparecen en el juego.

Fútbol: Traslado del balón con el pie y luego patear a un sector del arco.

Participación, Cooperación, Respeto a las reglas del deporte y a sus compañeros.

TERCER TRIMESTRE**A: Práctico**

Preparación Física. Trabajos específicos con los grandes grupos musculares

B: Teórico.

Reconocimiento de los grandes músculos. Su ubicación y forma de trabajarlos.

Flexibilidad. Importancia. Reglamento de Handball. Línea de la cancha, sus funciones. Reglas de juego.

Requisitos de Aprobación:

Fuerza muscular abdominal y del tren superior. Ejecución sobre una cantidad tomada durante el año. Las cantidades son personalizadas.

Evaluación de las técnicas durante el juego deportivo, su ejecución y aplicación.

Conocimiento de las reglas del deporte a través del juego.