

ESCUELA: Normal n°4 D. E. 8°

ASIGNATURA: **Educación Física**

DEPORTE: **Muestreo**

NIVEL : **1er año- Mujeres**

UNIDAD 1:

Gimnasia y capacidades motoras:

- Noción de capacidades: resistencia, fuerza, velocidad.
- Criterios y ejercicios adecuados para la estimulación de las capacidades.
- Reconocimiento y control de una correcta postura en distintos movimientos
- Ejercicios compensatorios de posturas en técnicas y situaciones diversas propias de la Educación Física
- Técnicas de respiración: diafragmática o abdominal y torácico o costal.
- Reconocimiento de la frecuencia cardíaca como índice del esfuerzo.
- Noción teórica de Anatomía básica. Esqueleto humano. Huesos.
- Ejercicios de suelo: rolidos, ½ luna.

UNIDAD 2

Juego deportivo colectivo: Handball

- Reconocimiento, análisis y ejecución de las siguientes habilidades específicas del deporte: pase de hombro, dribling normal, avance y protección, tiro al arco a pie firme y suspendido
- Posiciones y funciones a desempeñar en el espacio del juego formal con sentido táctico-estratégico
- Conocimiento y aplicación de las reglas básicas del deporte

UNIDAD 3

Juego deportivo colectivo: Voleibol

- Reconocimiento, análisis y ejecución de las siguientes habilidades específicas del deporte: posiciones básicas, golpes manos altas, golpes manos bajas y saque de abajo
- Rotaciones, posiciones y funciones a desempeñar en el juego 3 vs 3 con un sentido táctico estratégico
- Conocimiento y aplicación de las reglas básicas del deporte

EVALUACIÓN

1er Trimestre

Unidad 1:

Contenidos teóricos: concepto de fuerza, resistencia, flexibilidad

Serie de abdominales, 3 de 10 repeticiones

Serie de espinales, 3 de 10 repeticiones

Serie de fuerza de brazos, 2 de 5 repeticiones

Serie de piernas, estocadas.

Ejercicios de elongación.

Resistencia: 10´ de trote sostenido.
Ejercicios de suelo. Rolidos. 1/2 Luna.

2do Trimestre

Unidad 1:

Contenidos teóricos: concepto de fuerza, resistencia, flexibilidad
Serie de abdominales, 3 de 12 repeticiones
Serie de espinales, 3 de 12 repeticiones
Serie de fuerza de brazos, 2 de 10 repeticiones
Serie de piernas, estocadas.
Ejercicios de elongación.
Resistencia: 10´ de trote sostenido.

Unidad 2:

Handball: Pase y recepción de todas las variantes de pase sobre hombro. Marcación: interceptación del pase. Tipos de dribbling (piques).
Lanzamiento al arco: a pie firme y en movimiento.(con giro)
Juego: acción de ataque y defensa.
Reglamento aplicado a nivel escolar.

3er Trimestre

Unidad 1:

Contenidos teóricos: concepto de fuerza, resistencia, flexibilidad
Serie de abdominales, 3 de 15 repeticiones
Serie de espinales, 3 de 15 repeticiones
Serie de fuerza de brazos, 3 de 10 repeticiones
Serie de piernas, estocadas.
Ejercicios de elongación.
Resistencia: 12´ de trote sostenido.

Unidad 2:

Voley:
Golpe de manos altas: 10 autopases, 10 pases en pareja, idem con desplazamientos a través de la red.
Golpe de manos bajas: 10 pases en pareja (una de arriba, la otra la devuelve de abajo).
Devolución de saque.
Saque de abajo: dirigidos 5 hacia la derecha y 5 hacia la izquierda.
Juego 3 vs. 3.
Reglamento: aplicado a nivel escolar.