

	INSTITUTO PARROQUIAL MONTE CRISTO <u>PROGRAMA</u>	Ciclo Lectivo 2022		
Asignatura	EDUCACIÓN FÍSICA			
Curso	3ro	División	A y B	Ciclo Básico
Docente	Enrico Susana, Torres Escobares Aquiles, Cardarelli Fabian			

EJES	CONTENIDOS	CONCEPTOS BÁSICOS
	<p>Unidad: Gimnasia.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Resistencia general aeróbica. ➤ Fuerza (abdominal, pierna, pectoral y brazo). ➤ Flexibilidad (tren superior e inferior). ➤ Velocidad (reacción y traslación). ➤ Destreza: rondo, Yuste. ➤ Secuencia de destrezas. ➤ Coordinación dinámica general. 	<p>Resistencia.</p> <p>Flexibilidad.</p> <p>Fuerza.</p> <p>Velocidad.</p>

<p>Prácticas corporales, motrices y ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo.</p>	<p>Unidad: Atletismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carrera de velocidad (100 m). ➤ Partidas. ➤ Carrera de relevo 4 por 400. ➤ Salto en largo. ➤ Salto en alto (barrel). ➤ Lanzamiento (de jabalina). ➤ Reglas: Caso de nulidad. <p>Unidad: Hándbol</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pase y recepción. ➤ Dribling. ➤ Lanzamiento (pie firme y en suspensión). 	<p>Carreras.</p> <p>Saltos.</p> <p>Lanzamientos.</p> <p>Pase, recepción.</p> <p>Dribling.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Prácticas corporales, motrices y ludomotrices en interacción con otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reglas: Terreno de juego (áreas, arcos, y medidas), como jugar la pelota, tiempo de juego, regla de 3 segundos, 3 pasos, comportamiento con el adversario, sanciones y exclusión. ➤ Ritmo de tres tiempos: Con pase previo, con y sin dribbling. ➤ Defensa 6-0, 5-1. <p>Unidad: Vóleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desplazamiento. ➤ Golpe de arriba. ➤ Golpe de abajo. ➤ Saque de abajo. ➤ Recepción de saque. ➤ Saque de arriba. ➤ Tres fases. ➤ Remate. ➤ Juego: sistema 6-0 con armador en tres. 	<p>Lanzamientos. Juego. Sistema de defensa.</p> <p>Desplazamientos. Manejos de arriba y abajo. Saque y recepción. Juego.</p>
--------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reglas: Terreno de juego (líneas, medidas, zonas y altura de la red), Cantidad de jugadores, Cantidad de toques permitidos individual y por equipos, rotación. <p>Unidad: Básquetbol</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pase de pecho. ➤ Pase de pecho con pique. ➤ Dribling (de protección y velocidad). ➤ Cambio de dirección (de faja). ➤ Lanzamiento (a pie firme). ➤ Ritmo de dos tiempos (bandeja). ➤ Pase sobre hombro. ➤ Pase sobre cabeza. ➤ Desplazamiento defensivo. ➤ Pivot. ➤ Juego Reducido: 3 vs.3. ➤ Reglas: Tiempo de juego, 8 segundos, terreno de juego, 24 segundos, vuelta de campo, comportamiento con el adversario. 	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>Unidad: Fútbol</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conducción: Cambio de dirección. ➤ Pase y recepción. ➤ Remate al arco: Con pase previo y sin detención y con cara externa. ➤ Cabeceo. ➤ Posición y desplazamiento defensivo. ➤ Recepción del balón (bajo, medio y alto) ➤ Remate con pase previo (cara interna y empeine) ➤ Juego reducido y formal. ➤ Reglas: Terreno de juego, tiempo de juego, forma de jugar la pelota, comportamiento con el adversario. <p>Unidad: Softbol</p>	<p>Conducción.</p> <p>Pase, recepción.</p> <p>Remates.</p> <p>Cabeceo.</p> <p>Juego.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Auto bateo. ➤ Bateo. ➤ Lanzamiento: Bajo cadera desde 12 m. ➤ Pase y recepción: Medio, bajo y alto. ➤ Reglas: Terreno de juego, ubicación de los jugadores, Formas de quemar el adversario, robo de bases. <p>Unidad: Hockey</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conducción: Cambio de dirección. ➤ Dribling ➤ Pase y recepción. ➤ Pegada al arco. ➤ Juego: 1 vs. 1, 2 vs.2. ➤ Reglas: Terreno de juego, tiempo de juego, elementos de juego, comportamiento con el adversario. 	<p>Bateo.</p> <p>Lanzamiento.</p> <p>Pase, recepción.</p> <p>Conducción.</p> <p>Pase, recepción.</p> <p>Dribling.</p> <p>Juego.</p>

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Vocabulario respetuoso, apropiado y específico

Participación en clase

Respeto y responsabilidad

Cuidado del material didáctico propio y ajeno

Respeto y valoración por las producciones propias y ajenas

BIBLIOGRAFÍA

Del docente	<ul style="list-style-type: none">• Juegos pre deportivos en grupos. Editorial Paidotribo.• Deportes y juegos en grupos. Editorial Kapelusz.• Técnicas atléticas. Editorial Stadium.• Técnicas de recreación. Editorial Stadium.• Handball Juegos para el entrenamiento. Editorial Stadium.• Voleibol del aprendizaje a la competición. Editorial Pila Teleña.• Técnicas, velocidad y ritmo en el fútbol. Editorial Paibotribo.
Del alumno	<ul style="list-style-type: none">• Walter Kraft (2000).Aprendiendo a jugar al básquetbol en la escuela. Editorial Stadium.• Victor Loise (2000).Aprendiendo a jugar al hándball en la escuela. Editorial Stadium.• Ricardo Crosta (2000).Aprendiendo a jugar al fútbol en la escuela. Editorial Stadium.• (2000).Aprendiendo a jugar al Vóleibol en la escuela. Editorial Stadium.• Reglamento de Sóftbol, Atletismo y hockey. Editorial Stadium

