

I.E.S. EN LENGUAS VIVAS “JUAN RAMÓN FERNÁNDEZ”

Programa de Educación Física 1º año

Prof. Valeria Claudia Español

Unidad 1:

Gimnasia para la formación corporal

- Capacidad motora, Habilidad motriz, Postura
- La entrada en calor, cambios corporales, conciencia corporal.
- Grupos musculares. Funciones
- Hábitos de vida saludables. Funciones de los grupos musculares. y Tareas, criterios y principios de entrenamiento para el plan personalizado de constitución corporal. Acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros. Acciones motrices expresivas.

Unidad 2:

Experiencias en el medio natural

- Caminata
- Nutrición e hidratación
- Cuidado del medio natural. Habilidades motoras en la resolución de situaciones motrices en el medio natural.
- Primeros auxilios.

Unidad 3:

Juegos:

- Juegos cooperativos, de competencia, alternativos.
- Juegos cooperativos, tradicionales, de competencia, originarios de diversas comunidades. y Invención de juegos. y Organización táctica autónoma del grupo para jugar. y Respeto por las reglas. y Estrategias para la resolución de conflictos en los juegos. y El derecho de todos a participar. y Juego limpio.
- Respeto por las reglas. El derecho de todos a participar, juego limpio.
- Normas y valores.

Unidad 4:

Deportes abiertos:

- ❖ Handball,
- ❖ Técnica y táctica individual de handball. Pase y recepción. Armado clásico. Superación de la oposición al pase.
- ❖ Lanzamiento: en apoyo, en suspensión, en profundidad.

- ❖ Marcaje: desplazamiento en forma de carrera. Interceptación de pase y quite. Anticipación defensiva. Juego 1 vs. 1;
- ❖ Deporte reducido: 4vs.4, 5vs.5 6vs.6 hasta el juego formal.7 vs. 7
- ❖ Situaciones de superioridad e inferioridad numérica.
- ❖ Comunicación motriz y gestual. Lanzamientos con oposición. Prioridades defensivas. Zonas abiertas defensivas 3: 3

Unidad 5:

Vóley

- ❖ Habilidades motoras específicas
- ❖ Golpe de manos altas, golpe de manos bajas, saque de abajo, recepción, golpe de manos altas en suspensión.
- ❖ Situaciones de juego. Posiciones. El deporte reducido. 1vs 1, 2vs.2; 3vs 3; 4vs 4.
- ❖ Arbitraje.
- ❖ Uso del espacio del juego.
- ❖ Táctica individual y colectiva. Reglas, normas y valores.
- ❖ Táctica individual y colectiva. Lectura de trayectorias. 3vs.3 triangulación.
- ❖ 4vs 4 recepción con 3 jugadores.
- ❖ Comunicación motriz y gestual.
- ❖ Sistema defensivo sin bloqueo. En rombo y en línea.
- ❖ Reglas oficiales.

Unidad 6:

Básquetbol

- Habilidades motoras específicas. Postura defensiva. Dribling de traslado y protección. Cambio de mano y dirección. Tipos de pase: de pecho y sobre hombro, sobre de cabeza y de faja.
- Lanzamiento a pie firme y de bandeja. Pie de pivote y de detenciones.
- Posiciones en el espacio de juego. Táctico estratégico.
- Deporte reducido: 1 vs.1; 2 vs 2; 3vs. 3.
- Situaciones en superioridad e inferioridad numérica.
- Arbitraje. Táctica individual y colectiva. Principios. Comunicación motriz y gestual.
- Desmarque. Cambios de dirección con control del balón. 1 vs. 1 ofensivo y defensivo.
- Juego 5 vs. 5
- Reglamento.

Unidad 7:

Pruebas atléticas

- ❖ Competencias atléticas. Juegos atléticos.
- ❖ Ritmos cardíacos y respiratorios.
- ❖ Carreras de velocidad. Partida alta.

- ❖ Carreras de fondo, regulación del esfuerzo.
- ❖ Carreras de relevo y postas.
Normas y valores.

Expresión

Gimnasia artística

- ❖ Habilidades propias de la gimnasia artística y rítmica. Producciones coreográficas.
- ❖ Salticados y galopes. Equilibrios. Paloma. Ondas. Enlaces y uniones.

Unidad 8:

Gimnasia Rítmica: (Acto virtual, expresión gimnástica)

- Posiciones de los brazos y piernas.
- Desplazamientos varios
- Balanceos y circunducciones. Ondas de brazos y tronco.
- Equilibrios. Passé , pie media ,punta.
- Giros 90, 180 y 360° passé.
- Saltos sobre dos pies. Tijeras piernas flexionadas y extendidas.
Gacela. Rolidos laterales piernas agrupadas. Puente. Cuerda individual. Montaje coreográfico con elementos no convencionales.
Juegos rítmicos. Manos libres con música. Uso del espacio.