



NIVEL SECUNDARIO - CICLO SUPERIOR

PROGRAMA DE CONTENIDOS

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA	CICLO LECTIVO 2019
PROFESORES: AZCORRETA-GARCIA-SCARAMUZZINO	CURSO/S: 5º A, B y C

NÚCLEO TEMÁTICO

UNIDAD Nº 1: "SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO"

- 1.1 ¿Qué es el entrenamiento?
- 1.2. Aspectos fundamentales de la preparación del deportista y los procesos de entrenamiento (forma deportiva).
- 1.3. Estructuras de los ciclos de entrenamiento. Proceso de ciclización.
- 1.4. Diseño de programas de entrenamiento.
- 1.5. Objetivos de entrenamiento y temporalización.
- 1.6. La carga del entrenamiento.
- 1.7. Componentes del estímulo.
- 1.8. Armado de rutinas de entrenamiento sobre las capacidades físicas.
- 1.9. Circuitos de acondicionamiento general.
- 1.10. Trabajos sobre Resistencia aeróbica, anaeróbica e intermitente.
- 1.11. Test.

UNIDAD Nº 2: "CAPACIDADES FÍSICAS - FUERZA"

- 2.1. Concepto.
- 2.2. Clases de manifestación de la Fuerza.
- 2.3. Tipos de Hipertrofia Muscular.
- 2.4. Circuitos de Fuerza general.

UNIDAD Nº 3: "FUNCIONAL TRAINING"

- 3.1. Concepto.
- 3.2. Beneficios del Entrenamiento Funcional.
- 3.3. Criterios de selección de los ejercicios.
- 3.4. Circuitos de Funcional Training.

UNIDAD Nº 4: "VÓLEY"

- 4.1. Técnicas básicas.
 - 4.1.1. Análisis de la técnica Golpe de manos altas y bajas en situaciones de juego.
 - 4.1.2. Tipos de Armado y niveles de ejecución.
 - 4.1.3. Técnica de remate.
 - 4.1.4. Técnica de bloqueo.
 - 4.1.5. Tipos de saque.
 - 4.1.6. Sistemas de juego.
 - 4.1.7. Mini deporte.
 - 4.1.8. Vóley.
 - 4.1.9. Concepto R.O.S.A. (reglas-objetivos-situaciones-acciones).
- 4.2. Reglamento
- 4.3. Juegos sociomotor.

UNIDAD Nº 5: "BÁSQUET"

- 5.1. Técnicas básicas.
 - 5.1.1. Análisis del Dribbling en situaciones de juego (de avance, protección y ataque).
 - 5.1.2. Análisis de la técnica de pase en situaciones de juego.
 - 5.1.3. Tipos de lanzamiento.
 - 5.1.4. Técnicas de bloqueo, fintas, cortina y giro invertido.
 - 5.1.5. Roles en el Juego.
 - 5.1.6. Sistemas de Juego (defensivo, de ataque y de transición).
 - 5.1.7. Mini deporte.
 - 5.1.8. Básquet.
 - 5.1.9. Concepto R.O.S.A. (reglas-objetivos-situaciones-acciones).
- 5.2. Reglamento.
- 5.3. Juego sociomotor.

UNIDAD Nº 6: "HÁNDBOL"

- 6.1. Técnicas básicas.
 - 6.1.1. Análisis de la técnica de pase y recepción en el juego.
 - 6.1.2. Tipos de lanzamientos.
 - 6.1.3. Roles en el juego.
 - 6.1.4. Sistemas de Juego (defensivo, de ataque y de transición).
 - 6.1.5. Mini deporte.
 - 6.1.6. Hándbol.
 - 6.1.7. Concepto R.O.S.A. (reglas-objetivos-situaciones-acciones).
- 6.2. Reglamento.
- 6.3. Juego sociomotor.

UNIDAD Nº 7: “DEPORTE NO CONVENCIONAL”

- 7.1. Juegos deportivos no convencionales.
- 7.2. Juego sociomotor.
- 7.3. Juego libre.
- 7.4. Construcción del Juego escolar.