INSTITUTO ANA MARÍA JANER (A-1)

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA: Educación Física

PLAN: NES

PROFESOR/A: Fernando Pontoriero Ruiz

GRUPO: 4° CURSOS: 3° B y C CICLO LECTIVO: 2019

OBJETIVOS DE APROBACIÓN:

- Mejorar la condición física
- Incorporar y ejecutar las técnicas del deporte
- Conocer las reglas básicas del deporte
- Demostrar a través del trabajo y el respeto, el compromiso con la asignatura

CONTENIDOS:

Unidad 1: TÉCNICA (Fútbol)

- Pase y recepción
- Dribling
- Definición
- Control de la pelota
- Golpe de cabeza
- Definición con ambas piernas
- Golpe de cabeza con ambos perfiles

TÉNICA (Voleibol)

- Golpe de manos altas.
- Golpe de manos bajas.
- Saque de abajo.
- Recepción.
- Golpe de manos altas en suspensión.
- Errores frecuentes en la ejecución.

Unidad 2: TÁCTICA Y REGLAMENTO (Fútbol y Voleibol)

- Reglamento
- Ataque y defensa
- Funciones de cada puesto
- Sistema de juego
- Juego

Unidad 3:

- Formación física básica
- Resistencia aeróbica
- Fuerza (brazos y abdominales)
- Elongación
- Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos alternados

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y MODALIDAD:

- Programa de la asignatura
- Uniforme reglamentario
- Teórico (oral)
- Práctico

BIBLIOGRAFÍA:

- Lo dado en clase