

ESPACIO CURRICULAR	EDUCACIÓN FÍSICA –VARONES Y MUJERES-
CURSO	4to años (TURNO MAÑANA Y NOCHE)
ORIENTACIÓN	Todas
DOCENTE/S	Arbizu, Claudio – Vega, David – Trento, Martin – Dávalos, Federico (TN) - Espino, Rocío – Grenon, Cecilia (TN)
AÑO	2024

CONTENIDOS

TEORIA

- Sistemas óseo y muscular
- Reglamento de Fútbol
- Reglamento comentado de vóley
- Primeros Auxilios - RCP

Práctico:

Vóley – Fútbol - circuito de destrezas

Voley:

Combinado en parejas golpe arriba, remate y golpe abajo (6 golpes) - Combinado en red (saque, recepción, armado y remate) - Saque diagonal a dos zonas (zona 1 a 1 y zona 5 a 5).

Fútbol:

TÉCNICA INDIVIDUAL – CIRCUITO DONDE SE COMBINAN LOS SIGUIENTES FUNDAMENTOS:

- CONDUCCIÓN Y FINTAS -REMATE Y DEFINICIONES – CABECEO - PASE LARGO Y CENTROS.

TÁCTICA COLECTIVA – MEDIANTE SITUACIONES DE JUEGO 2 VS 2, 3 VS 2, 3 VS 3, 4 VS 3, 4 VS 4 DESARROLLAR

- MARCA EN ZONA – RELEVOS - TEMPORIZACIONES COLECTIVAS -MARCAJE – TEMPORIZACIONES - DESMARQUE.

Circuito de destrezas:

- COORDINACIÓN EN ESCALERITAS - PUENTE DORSAL Y LATERAL SOBRE MANOS/CODOS - SKIPPING ALTO – BURPEES – ESTOCADAS - SENTADILLA + SALTO - ABDOMINALES OBLICUOS.



RECURSOS
• Bibliografía Departamento de Educación Física Cruz Roja Argentina – www.cruzroja.org.ar • Material recopilado específicamente por el departamento de educación física para los alumnos de la escuela de comercio (FOTOCOPIADORA DEL ESTABLECIMIENTO)

- Bibliografía
Departamento de Educación Física
Cruz Roja Argentina – www.cruzroja.org.ar
 - Material recopilado específicamente por el departamento de educación física para los alumnos de la escuela de comercio (FOTOCOPIADORA DEL ESTABLECIMIENTO)
-
- Instrumentos de evaluación: TEORICO – PRACTICO (Es condición del alumno presentarse con el docente para consultar sobre los trabajos teóricos a presentar y ejercicios a evaluar)