



Programa

COLEGIO BUENOS AIRES

PROGRAMA DE ESTUDIOS

MATERIA: Educación Física, 3º AÑO

Unidad N° 1: Técnica individual. Táctica y estrategias de juego. Leyes del juego. Arbitraje. Voleibol.

- Golpe de manos altas.
- Golpe de manos altas en suspensión.
- Golpe de manos bajas.
- Autopases.
- Recepción de la pelota en diferentes sectores de la cancha.
- Desplazamientos y trayectoria de la pelota.
- Saque de abajo.
- Iniciación al remate.
- Juego 5 vs. 5 y 6 vs. 6.
- Reglamento. Arbitraje.

Unidad N° 2: Técnica individual. Táctica y estrategias de juego. Leyes del juego. Arbitraje. Handball.

- Pases y recepción en pareja.
- Pases y recepción en grupos.
- Dribbling alto, medio, bajo.
- Desplazamientos en forma lineal y en distintos sentidos.
- Cambios de dirección y sentido.
- Ataque.
- Tiros a pie firme.
- Tiro suspendido.
- Tipos de defensa.
- Juegos 3 vs.3, 4 vs. 4 y 5 vs. 5.
- Reglamento. Arbitraje.
- Participación de torneos.



Programa

COLEGIO BUENOS AIRES

PROGRAMA DE ESTUDIOS

MATERIA: Educación Física, 3º AÑO

Unidad N° 3: Cuerpo Humano. Salud. Capacidades Condicionales y Coordinativas. Esquemas motrices.

- Sistema óseo.
- Articulaciones.
- Los grupos musculares y sus posibilidades de movimiento.
- Salud; nutrición apropiada para la edad y la práctica del deporte.
Enfermedades relacionadas con los trastornos alimenticios.
- Resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Fuerza muscular.
- Desarrollo de la velocidad.
- Flexibilidad activa y pasiva.
- Coordinación.

➤ **Bibliografía del alumno:**

- Anatomía para el movimiento. Calais – Germain
- Reglamento de Handball. Editorial Estadium.
- Reglamento de Voleibol. Editorial Estadium.
- Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar. Aguila Soto, Cornelio. Editorial Sportquest.
- Utilización de youtube para visualizar ejercicios y partidos.