



Universidad Nacional de Salta
Instituto de Educación Media Dr. Arturo Oñativia

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA (mujeres)

Establecimiento: IEM. "Dr. Arturo Oñativia". UNSa.

Asignatura: Educación Física

Profesora: Tinte Antonella del Jesús

Auxiliar Docente: Morales Norma Beatriz, Goitia Virginia

Curso: 2do año (segundo ciclo) **División:** 1°, 2°, 3°

Año: 2019

UNIDAD I: Condición Física- Atletismo- Gimnasia

Condición física: nociones básicas del entrenamiento (Intensidad, pausa, frecuencia y volumen); sistema musculoesquelético; capacidades condicionales y coordinativas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación); posturas; desplazamientos; apoyos.

Atletismos: carrera de resistencia, velocidad, relevo (4 x 80); partidas baja y alta; lanzamientos (de jabalina); saltos (en alto); reglamento de las diferentes pruebas. **Gimnasia:** rolidos (adelante y atrás- variantes y combinaciones-); invertidas (iniciación a la vertical); enlaces: equilibrios, giros, saltos, desplazamientos, ondas; combinación de dos o más destrezas gimnástica; reglamento.

UNIDAD II: Deportes

Hándbol: pases, lanzamientos, dribling, ritmo de tres tiempos; desplazamientos y posiciones en la cancha; juego reglado; reglamento. **Vóley:** posiciones básicas (alta, media y baja); golpe de arriba y de antebrazos; saque de abajo; desplazamientos y posiciones en la cancha; juego reducido; reglamento. **Básquet:** pases y recepciones; lanzamientos; dribling; ritmo de dos tiempos; posiciones en la cancha; juego reglado; reglamento.

UNIDAD III: Vida en la Naturaleza



Universidad Nacional de Salta
Instituto de Educación Media Dr. Arturo Oñativia

Actividades campamentales: convivencia. Juegos y actividades recreativas- deportivas en la naturaleza. Cuidado y preservación del medio natural.

Bibliografía

- Reglamentos: Atletismo, hándbol, voley y básquet
- Técnicas Atléticas J. De Hegedus. Ed Stadium
- Metodología de la Educacion Fisica. M. Giraldes. Ed. Stadium
- La gimnasia formativa (en la niñez y adolescencia). M. giraldes. Ed. Stadium
- La educación física en la enseñanza media. Teoría y práctica. Ed. Paidotribo
- Los valores en la educación. V. Camps
- Manual de test de Aptitud Fisica. Plan Nacional de Evaluacion. G. Narváez. D. N.E. F. D y R

Prof. Tinte Antonella del Jesús